

Βιωματική Απόκριση

(Άρθρο του Eugene Gendlin)

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ

Βιωμένο νόημα

Τα προσωπικά προβλήματα και οι δυσκολίες της ζωής δεν είναι ποτέ μόνο γνωσιακού επιπέδου, δεν είναι ποτέ μόνο θέμα του πώς κάτι ερμηνεύεται, ή γίνεται κατανοητό. Υπάρχει πάντα μια συναισθηματική, ευαίσθητη, αισθαντική, συγκεκριμένη βιωματική δυσκολία. Οι σκέψεις και οι ερμηνείες του ατόμου απορρέουν και, κατά μεγάλο βαθμό, επηρεάζονται από τον συναισθηματικό τρόπο, με τον οποίο ζει την κάθε κατάσταση. Γι' αυτό και οι ανταποκρίσεις ενός θεραπευτή πρέπει, τουλάχιστον μερικές φορές, να έχουν μια συναισθηματικά βιωματική επίδραση **(1)**, για να μπορέσουν να οδηγήσουν στην επίλυση ενός προβλήματος. Η ερώτηση, «Ποια είναι η καλύτερη θεραπευτική ανταπόκριση;» μας οδηγεί στην ερώτηση, «Πως μπορεί η ανταπόκριση ενός θεραπευτή να προκαλέσει μια συγκεκριμένη βιωματική επίδραση στον πελάτη;»

Η πελατοκεντρική θεραπευτική απόκριση ονομαζόταν αρχικά «αντανάκλαση του συναισθήματος». Λαμβάνοντας υπόψη την περαιτέρω εξέλιξη (Rogers, 1958, 1961, 1963; Gendlin, 1955-56, Gendlin and Zimring, 1955; Butler, 1958), θα μπορούσε να ορισθεί καλύτερα ως «βιωματική απόκριση».

Η «αντανάκλαση του συναισθήματος» έδινε μεν έμφαση στο συναίσθημα, στην αίσθηση, στην συγκεκριμένη εμπειρία, αλλά η λέξη «συναίσθημα» αναφερόταν σε πολύ συγκεκριμένα συναισθήματα όπως στην αγάπη, το μίσος, τη χαρά, τον θυμό, το φόβο. Βέβαια υπάρχουν φορές που κάποιος νιώθει τέτοια διακριτά συναισθήματα, ωστόσο τις περισσότερες φορές αυτό που νιώθει κάποιος δεν είναι τόσο ξεκάθαρο. Αυτό που αντιμετωπίζει κάποιος είναι μια πολύπλοκη, σχετικά θολή

κατάσταση. Ο Rogers (1951) επεξηγεί την «αντανάκλαση των διαθέσεων/attitude» (η οποία σύντομα μετονομάστηκε σε «αντανάκλαση των συναισθημάτων») με παραδείγματα όπως, «Αυτό σε κάνει να νιώθεις ανήμπορος». «Ανήμπορος» δεν είναι πραγματικά ένα συναίσθημα. Παρόμοια, κάποιος νιώθει συχνά, για παράδειγμα, «ταραγμένος», «δυσάρεστα», «πικραμένος επειδή...», ή «στεναχωρημένος με ...», ή «ελπίδα για..., αλλά αποθαρρυσμένος επειδή...». Αυτές οι συνηθισμένες καταστάσεις δεν είναι στη πραγματικότητα «συναισθήματα», αλλά πολύπλοκες αντιδράσεις και τρόποι του πως αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας σε καταστάσεις που ζούμε.

Από αυτά τα παραδείγματα μπορούμε να εξάγουμε τρεις συμπεράσματα:

- **1.** Η βιωματική απόκριση δεν αναφέρεται συνήθως σε διακριτά, σαφή συναισθήματα, αλλά κυρίως σε μία πολύπλοκη βιωματική διαδικασία. Μπορεί να νιώθουμε όλο αυτό πολύ έντονα, ακόμη και όταν δεν γνωρίζουμε ξεκάθαρα, τι νιώθουμε.
- **2.** Αυτό που νιώθουμε δεν είναι ένα εσωτερικό αντικείμενο (μια συναισθηματική κατάσταση που βρίσκεται μέσα μας), αλλά η βιωμένη αίσθηση ολόκληρης της κατάστασης – το πώς είμαστε μέσα σ' αυτή τη κατάσταση, τι μας προκαλεί, τι αντιλαμβανόμαστε και με το τι ερχόμαστε αντιμέτωποι.
- **3.** Αυτή η βιωμένη αίσθηση εμπεριέχει επίσης, το πώς εμείς έχουμε ερμηνεύσει και καταλάβει την κατάσταση. Συνεπώς, μια τέτοια βιωμένη αίσθηση δεν είναι κάτι που απλά νιώθουμε, αλλά είναι επίσης κάτι γνωσιακό. Μπορεί να μην ξέρουμε τι ακριβώς εμπεριέχει, αλλά στη βιωμένη αίσθηση ενέχονται πάντα στοιχεία ερμηνείας, όπως σκέψη, μάθηση, αντίληψη και διαδικασία συντακτικής ερμηνείας.

Έτσι λοιπόν το «συναίσθημα», στο οποίο ανταποκρινόμαστε δεν είναι ένα συνήθως σαφώς ορισμένο συναίσθημα, ούτε

συνήθως αποκομμένο από την κατάσταση και χωρίς κάποιο ενεχόμενο νοητικό γνωστικό (cognition). Όταν ο θεραπευτής λέει: «Φοβάσαι, ότι θα...», αναφέρεται σε ένα βίωμα του πελάτη, το οποίο εμπεριέχει στη βιωμένη ολότητα του, το συναίσθημα μιας νοητικά ερμηνευθείσας κατάστασης.

Βέβαια, σαν θεραπευτές δεν ενδιαφερόμαστε κυρίως για τις συγκεκριμένες παρούσες καταστάσεις που ζει ο πελάτης, όσο για τις δυσκολίες της προσωπικότητάς του, που επιδρούν σε όλες του τις καταστάσεις. Αυτές τις δυσκολίες δεν θα έπρεπε να τις αντιλαμβανόμαστε σαν να ήταν μικρές λεπτομέρειες μέσα του. Είναι πραγματικές, αξιοπρόσεκτες και βιώνονται μόνο από αυτόν καθώς ζει διάφορες καταστάσεις (είτε με άλλους, είτε μόνος του στο δωμάτιο του). Η βιωματική απόκριση του θεραπευτή στοχεύει στο συγκεκριμένο συναίσθημα του πελάτη, που έμμεσα εμπεριέχει πάντα στοιχεία της γενικότερης κατάστασης, καθώς και νοητικά στοιχεία, δηλ., τον τρόπο που ο πελάτης διαμορφώνει και ερμηνεύει καταστάσεις, προβληματικούς τρόπους μάθησης, παρελθούσες εμπειρίες, και τρόπους με τους οποίους αντιλαμβάνεται και δημιουργεί καταστάσεις.

Χαρακτηριστικά, τη στιγμή που κάποιος «αντιμετωπίζει» μια κατάσταση, ήδη την έχει προκαλέσει, διαμορφώσει και ερμηνεύσει, με βάση τα συναισθήματα του, τη μάθηση του, τις παρελθούσες εμπειρίες του και φυσικά τις δυσκολίες της προσωπικότητάς του. Έτσι, είναι σωστό να πούμε ότι η συγκεκριμένη κατάσταση δεν ενδιαφέρει. Αυτό που πραγματικά ενδιαφέρει είναι οι δυσκολίες της προσωπικότητάς του. Θα ήταν όμως λάθος να σκεφτεί κανείς τις δυσκολίες προσωπικότητας ως εσωτερικές οντότητες, στις οποίες θα προσπαθούσε να ανταποκριθεί, αγνοώντας τον τρόπο με τον οποίο αυτές εμφανίζονται και ανιχνεύονται στην βιωματική διαδικασία του ατόμου. Η βιωματική διαδικασία πάντα συνεπάγεται, όχι συναισθηματικές οντότητες, αλλά λεπτομερειακές πολυπλοκότητες της κατάστασης που

ευρίσκεται το άτομο στο εδώ και τώρα και που βιώνονται
υπαρκτά/χειροπιαστά.

Όλα αυτά, αν και τα νιώθει κάποιος στο πετσί του, δεν έχουν
ακόμη λεκτικοποιηθεί και δεν έχουν ακόμη αναγνωριστεί, με
βάση κοινά αποδεκτά πρότυπα, ή κοινά αποδεκτές σημασίες.
Παρ' όλο που ένας μεγάλος αριθμός αποχρώσεων – όλα σ' ένα
– βιώνονται συχνά έντονα, παραμένουν εισέτι ενεχόμενα
(implicit) . (2)

1.Πρώτος Κανόνας: Ανταποκρινόμαστε στο βιωμένο νόημα
(το άτομο έχει επίγνωση αυτού, εφόσον το νιώθει, αλλά μπορεί
νοητικά να μην του είναι ξεκάθαρο).

Επεξηγώντας το βιωμένο νόημα

Ο πελάτης μπορεί να πει κάτι σαν: «Δεν είναι πρόθυμη να
ψάξει για διαμέρισμα, εκεί που της είπα. Πήγε σ' όλα τα άλλα
μέρη, εκτός από αυτό... και έτσι δεν θα μείνουμε εκεί». Αυτές οι
δύο προτάσεις είναι απολύτως σαφείς. Η πελατοκεντρική
ανταπόκριση του συναισθήματος θα εμπειριείχε το θυμό που
θα αφουγκραζόταν ο θεραπευτής στον πελάτη του. («Είσαι
θυμωμένος που επίτηδες δεν έκανε αυτό που της είπες», θα
μπορούσε να είναι η ανταπόκριση ενός τέτοιου
συναισθήματος).

Μπορούμε πάντα να υποθέτουμε, ότι το να βιώνεις ένα
πρόβλημα είναι πιο πολύπλοκο και γι' αυτό το παρόν
συναίσθημα ενέχει πολύ περισσότερα. Ναι, υπάρχει θυμός
εκεί, αλλά όχι μόνο θυμός. Ο θυμός (όπως κάθε συναίσθημα)
δεν είναι ένα εσωτερικό πράγμα, αλλά ένας τρόπος
αλληλεπίδρασης. Δεν είμαστε ποτέ απλά θυμωμένοι, αλλά
είμαστε πάντα θυμωμένοι με κάτι. Η βιωματική διαδικασία
είναι μια διαδικασία αλληλεπίδρασης (Gendlin, 1964). Η
κατάσταση μέσα στην οποία νιώθουμε θυμό, και οι άλλοι
άνθρωποι με τους οποίους θυμώνουμε, πάντα εμπειριείχει πολύ
περισσότερες όψεις. «Θυμωμένος» είναι μόνο μια σύντομη λέξη
– μια ευρεία, ακατέργαστη ταξινόμηση συναισθημάτων.

Στο παράδειγμα μας, ο θεραπευτής ανταποκρίνεται στη βιωμένη αίσθηση και χρησιμοποιεί κάποια λέξη, όπως «θυμωμένος», «μανιασμένος» ή «έξαλλος». Αυτό όμως που κάνει τη διαφορά, είναι αν ο θεραπευτής καταφέρει με την ανταπόκριση του να επισημάνει τη βιωμένη αίσθηση, που είναι πραγματικά πολύ πιο πολύπλοκη. Ανεξάρτητα από το πόσο συγκεκριμένο και ξεκάθαρο είναι αυτό που λέει ο πελάτης, εμείς πρέπει πάντα να υποθέσουμε την ύπαρξη μιας συγκεκριμένης βιωμένης αίσθησης και να αναφερθούμε σε αυτήν. Εφόσον η αίσθηση αυτή είναι βιωματική, ο πελάτης μπορεί να αναφερθεί σε αυτήν άμεσα και αυτή πάντοτε περιλαμβάνει πολλές **(3)** ενεχόμενες διαστάσεις και πολύπλοκες αντιδράσεις. Αν η ανταπόκριση του θεραπευτή στοχεύει στην ενεχόμενη πολύπλοκη βιωματική διαδικασία, τότε είναι πιο εύκολο για τον πελάτη να ψάξει να βρει, τι αντιμετωπίζει. Τότε μπορεί να πει: «Αυτό τελικά που με κάνει έξαλλο, είναι το ότι με αγνοεί. Καταλαβαίνω τώρα, ότι δεν είμαι τόσο πολύ θυμωμένος με το ότι δεν θα μείνουμε εκεί που ήθελα, αλλά με το ότι αγνοεί τις επιθυμίες μου». Οποιαδήποτε και αν είναι η επόμενη ανταπόκριση του θεραπευτή, οφείλει ν' αναγνωρίσει ότι εκεί είναι παρόντα, ενέχονται, πολύ περισσότερα. Μπορεί να περιμένει, ότι θα έρθουν στην επιφάνεια στοιχεία που σχετίζονται με την ανάγκη του πελάτη να αγαπηθεί, ή να γίνει κατανοητός και όχι να τον αγνοούν, ή ίσως έρθουν στην επιφάνεια νέες και παλιές πληγές.

Μπορεί όμως αντί αυτών να φανεί, ότι ο πελάτης παραιτήθηκε πρόωρα και ότι υπέθεσε πως δεν μπορεί να επιβάλει τις επιθυμίες του. Αν η γυναίκα του δεν κοίταξε εκεί που αυτός ήθελε, τότε δεν θα μείνουν εκεί. Μπορεί να παραιτείται γρήγορα, ή πιθανόν δεν προσπαθεί να επιβάλει τις επιθυμίες του, γιατί το να χρειάζεται να πιέσεις κάποιον για να κάνει κάτι, δεν έχει να κάνει με αγάπη, ή κατανόηση.

Οι βιωματικές αποκρίσεις του θεραπευτή στρέφουν άμεσα την προσοχή του πελάτη στη βιωμένη του αίσθηση. Ο θεραπευτής απλά βοηθάει. Μόνο στο βαθμό που ο πελάτης εστιάζεται στη

βιωμένη του αίσθηση, μπορεί αυτή ν' αλλάξει – και μόνο μέσα από αυτήν μπορούν να εμφανιστούν νέα στοιχεία. (4). Κάποιοι πελάτες όταν έρχονται για θεραπεία, μπορούν ήδη να εστιάζονται στο βίωμα τους (Gendlin, 1968), ενώ με άλλους πελάτες ο θεραπευτής χρειάζεται να προσπαθήσει επανειλημμένα να στρέψει τη προσοχή τους στη συγκεκριμένη βιωμένη τους αίσθηση. Ενίοτε ο πελάτης λειτουργεί σαν να έχει πρόσβαση μόνο στις λέξεις του. Παρόλα αυτά, ο θεραπευτής πρέπει να υποθέσει και να φανταστεί, ότι ο πελάτης έχει μια άμεσα βιωμένη αίσθηση, σε σχέση με ολόκληρη την πολυπλοκότητα του προβλήματος του, και οι ανταποκρίσεις του πρέπει να επισημαίνουν αυτήν την βιωμένη αίσθηση. Εάν κριθεί αναγκαίο, ο θεραπευτής μπορεί να φανταστεί στη θέση του πελάτη του διάφορες γενικές κατευθύνσεις που θα μπορούσε να ακολουθήσει η περαιτέρω συμβολοποίηση, αλλά αυτές δεν είναι παρά μόνο δείγματα, του τί θα μπορούσε να βρει ο πελάτης, εάν στρέψει τη προσοχή του στη βιωμένη του αίσθηση. Ο θεραπευτής προβαίνει σ' αυτό κάνοντας μόνο ένα μικρό βήμα πέρα από αυτό που λέει ο πελάτης του. Τέτοιες αποκρίσεις έχουν την πρόθεση να προσκαλέσουν τον πελάτη να δει ο ίδιος, τι θα μπορούσε να υπάρχει εκεί γι' αυτόν, αν έστρεφε την προσοχή του σ' αυτό που νιώθει. Από την άλλη πλευρά, αν ο πελάτης ήδη «εστιάζεται» άμεσα στις βιωμένες αισθήσεις των εμπειριών του, ο θεραπευτής χρειάζεται να τον ακολουθήσει ανταποκρινόμενος επακριβώς (ενδεχομένως και πιο λεπτομερειακά) στη βιωμένη αίσθηση πάνω στην οποία εστιάζεται ο πελάτης.

Ο όρος «Διαδικασία Εστίασης» αναφέρεται σε κάτι σαν το 'κοίταγμα' ενός βιωμένου δεδομένου (datum) που νιώθει κάποιος. Στην πραγματικότητα είναι μια διαδικασία, κατά την οποία εστιαζόμενος και δεδομένο είναι ένα, και καθώς η διαδικασία εστίασης προσοδεύει αλλάζουν και τα δύο. Δεν γίνεται να δώσεις τη προσοχή του σε ένα συναίσθημα, και μετά από λίγο να μη το νιώσεις με ένα διαφορετικό τρόπο απ' ότι συνέβαινε στιγμές πριν.

Το να «εστιάζεσαι» είναι επίσης μία «περαιτέρω αίσθηση», η οποία επεξηγεί τί βιώνει κανείς.

2. Δεύτερος κανόνας: Επιχειρούμε να συμβολοποιήσουμε το βιωμένο νόημα, έτσι ώστε νέες πλευρές ν' αναδυθούν μέσα από αυτό με σαφή τρόπο

Αισθητικότητα/Ευαισθησία: Δοκιμάζοντας Κατευθύνσεις για μια Βιωματική Πρόοδο

Είναι γνωστό, ότι τα βιωμένα νοήματα ενέχουν πολυπλοκότητα, αυτό όμως που συνήθως λέγεται, είναι πως ο θεραπευτής πρέπει να είναι «ευαίσθητος», πρέπει να «ακούει με το τρίτο αυτί» και να αφουγκράζεται όλες αυτές τις πλευρές, έτσι ώστε να βοηθήσει τον πελάτη του να αποκτήσει επίγνωση. Ωστόσο το να λες στους θεραπευτές να είναι «ευαίσθητοι», δεν σημαίνει ότι τους λες και πώς αυτό γίνεται!

Ο καθένας θέλει να είναι ευαίσθητος, αλλά τι γίνεται όταν δεν είναι; Τι χρειάζεται να κάνει κανείς για να είναι ευαίσθητος; Η ευαισθησία «έρχεται σε εμάς»; Όχι. Προτίθεμαι πάντως να εξηγήσω πως μπορεί να υπάρξει μία «ευαίσθητη» ανταπόκριση. Αυτό γίνεται όντως βιωματικά, ανεξάρτητα από την θεωρία.

Πριν από κάθε άλλο, ας αποδεχτούμε, ότι συχνά κάνουμε λάθος σε σχέση με αυτό που ο πελάτης έχει να αντιμετωπίσει. Λειτουργούμε λανθρασμένα από στιγμή σε στιγμή και ενίοτε από μήνα σε μήνα. Δεν υπάρχει πραγματικά «διεισδυτική» ευαισθησία, κάτι σαν ακτίνες Χ, ούτε βρίσκεται το μυστικό στην ιδιοφυώς δυναμική, ή ενορατική σκέψη. Αυτή μας δίνει συνήθως πολλές ενδείξεις, όχι μόνο μία. Εάν ακολουθήσουμε προσεκτικά μία ένδειξη, τότε οτιδήποτε εμφανίζεται μας δίνει συνήθως μεγαλύτερη, περισσότερο διαφοροποιημένη, ή περισσότερο λεπτομερειακή κατανόηση. Θα μπορούσαμε ν' ακολουθήσουμε διάφορες ενδείξεις, ή υποθέσεις βασισμένες σε διαφορετικές σκέψεις. Αυτές οι σκέψεις μας έρχονται καθώς δουλεύουμε γρήγορα και πρόχειρα. Έτσι, είναι σπάνια η

περίπτωση να έχουμε μια ξεκάθαρη, ασφαλή, διεισδυτική ευαισθησία, είτε διαισθητική είναι αυτή, είτε δυναμική.

Γνωρίζοντας ότι η συγκεκριμένη βιωμένη αίσθηση του πελάτη είναι πάντα πολύπλοκη και ενέχει ασυμβλοποίητα πολλά στοιχεία, δοκιμάζουμε, είτε το ένα, είτε το άλλο, και συχνά δεν συμβαίνει τίποτα – καμία βιωματική επίδραση. Ενίοτε όμως όντως συμβαίνει κάτι: ο πελάτης είναι σε θέση να νιώσει εντονότερα κάτι, ή να διατυπώσει πιο διαφοροποιημένα, ή πιο ξεκάθαρα αυτό που νιώθει. «Νιώθει» καθαρότερα, αυτό που ξέρει.

3. Ένας **τρίτος κανόνας: Δοκιμάζουμε διαφορετικές πιθανές εκδοχές για μια βιωματική πρόοδο.** Έτσι ο θεραπευτής υποβοηθάει την επεξήγηση του πελάτη, προτείνοντας δοκιμαστικά διάφορες κατευθύνσεις, έως ότου ο πελάτης προάγει την βιωματική του διαδικασία περαιτέρω. Όταν λέμε «περαιτέρω», εννοούμε είτε την εμφάνιση νέων σχετικών στοιχείων, είτε ενός σαφέστερου συναισθήματος.

Παραμένοντας στη βιωματική ένδειξη

Εάν ο θεραπευτής προτείνει διάφορες (συχνά λανθασμένες) κατευθύνσεις, χρειάζεται να γνωρίζει, τι πρέπει να κάνει σε περιπτώσεις όπως:

- α) όταν ο πελάτης αντιδράσει με κάποιο σημαντικό τρόπο, και
- β) όταν ο πελάτης δεν δείξει καμία βιωματική αντίδραση στα λόγια του θεραπευτή.

Η ευαισθησία δεν αποτελεί στην πραγματικότητα κάποια μαγική πηγή, από την οποία ο θεραπευτής μπορεί να αντλεί τις αποκρίσεις του – η ευαισθησία του θεραπευτή βρίσκεται μάλλον στην προσεκτική παρατήρηση της αντίδρασης του πελάτη που προκαλείται από τα λόγια του θεραπευτή.

- **α)** Ακόμη και αν η ανταπόκριση του θεραπευτή δεν προκάλεσε στον πελάτη, αυτό που ο θεραπευτής προσδοκούσε, ο θεραπευτής καλείται να ανταποκριθεί σ' αυτό (που προήλθε από τον πελάτη). Το μυστικό της ευαισθησίας δεν βρίσκεται στο να λες το σωστό, αλλά στο να μπορείς να ανταποκρίνεσαι στην αντίδραση που προκαλείς στον πελάτη. Ανεξάρτητα από το πόσο ανόητο, ή λάθος είναι αυτό που πρόκειται να πει ο θεραπευτής, μπορεί να το πει, αν στη συνέχεια ανταποκριθεί στην προκληθείσα αντίδραση του πελάτη του, διατυπώσει ερωτήσεις σχετικά μ' αυτήν, και προσπαθήσει να την κατανοήσει.
- **β)** Από τη άλλη πλευρά, αν η ανταπόκριση του θεραπευτή αποδειχθεί άνευ σημασίας, ακόμη και τότε ο θεραπευτής πρέπει να ξέρει, πώς να οδηγήσει τον πελάτη του πίσω στη βιωματική του διαδρομή. Είναι σημαντικό να μην σκέφτεται ο πελάτης, ότι είναι υποχρεωμένος να συζητήσει, ή να διερευνήσει κάτι ασήμαντο, μόνο και μόνο επειδή το ανέφερε ο θεραπευτής. Για παράδειγμα, αν η απάντηση του πελάτη μου είναι: «Ναι, αυτό πρέπει να είναι αλήθεια ..., ε ...», τότε είμαι σίγουρος, ότι η ανταπόκριση μου δεν είναι καλή. Οι άνθρωποι νομίζουν, ότι κάτι που συμπεραίνουν είναι σωστό – ακόμη και αν δεν το νιώθουν άμεσα. Το «ε...» λοιπόν υποδεικνύει, ότι ο πελάτης δεν μπορεί να προχωρήσει προς κάποια κατεύθυνση με αυτό που είπα. Σε αυτή τη περίπτωση λέω: «Μάλλον σου φαίνεται σωστό αυτό που λέω, αλλά δεν είναι αυτό που κυρίως νιώθεις». Και έτσι τον προσκαλώ να προσέξει πάλι αυτό που ακριβώς νιώθει και να μην ασχοληθεί πλέον με την άκαρπη ανταπόκριση μου.

Ο στόχος των θεραπευτικών αποκρίσεων δεν είναι να είναι σωστές. Οι θεραπευτικές αποκρίσεις στοχεύουν στη προαγωγή

της βιωματικής διαδικασίας του πελάτη. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί και στις δύο προαναφερθείσες περιπτώσεις.

4. Ο τέταρτος κανόνας: Ακολουθούμε τις βιωματικές ενδείξεις

Βιωματική αναφορά: Τι επισημαίνουν οι αποκρίσεις μας

Στην πολύ απλή περιγραφή που ήδη δόθηκε, ενέχεται ένας πέμπτος κανόνας. Οι αποκρίσεις μας στοχεύουν στη βιωματική αίσθηση της όλης κατάστασης, που έχει τώρα ο πελάτης. Η ίδια η απόκριση μπορεί να αποδειχθεί λάθος, ή άστοχη, αλλά αυτό δεν είναι τόσο σημαντικό, όσο ο ίδιος ο στόχος της. Μια θεραπευτική ανταπόκριση στοχεύει πάντα στην άμεσα βιωμένη αίσθηση του πελάτη για αυτό για το οποίο μιλάει. Ο στόχος είναι που κάνει την ανταπόκριση «βιωματική ανταπόκριση». Ο στόχος αυτός υπονοεί επίσης ότι μόνο η βιωματική αντίδραση του πελάτη είναι ο βασικός δείκτης της εγκυρότητας της. Η ανταπόκρισή μου μπορεί να είναι σωστή, σοφή και επακριβής, αλλά είναι άχρηστη **(5)** αν αστοχεί, αν δηλ., δεν καταδεικνύει την άμεσα βιωμένη αίσθηση του πελάτη για την όλη κατάσταση που αντιμετωπίζει.

Μπορούμε πάντα να φανταζόμαστε μια βιωμένη αίσθηση ενός περισσότερο πολύπλοκου «όλου» (ακόμη και αν ο πελάτης αναφέρθηκε σε κάτι εντελώς συγκεκριμένο), και να φανταζόμαστε τους εαυτούς μας αποσκοπώντας ν' ανταποκριθούν σε αυτό το ευρύτερο «όλο». Αυτό το κάνουμε κατανοώντας ακριβώς ό,τι λέει, γιατί χωρίς αυτή την ακριβή κατανόηση, δεν μπορούμε να εμβαθύνουμε στη βιωμένη αίσθηση του όλου προβλήματος. Γι' αυτό πρέπει να αντιληφθούμε επακριβώς και πλήρως όλα αυτά που λέει και εννοεί (ο πελάτης). Ακολουθώντας κάθε ιδιαίτερη πλευρά αυτού που μπορεί να εκφράσει ο πελάτης, σταδιακά μπορούμε να υποθέσουμε, ότι ακόμη και αυτή η ιδιαιτερότητα δεν μας μιλά παρά για μία άποψη, ή φάση του προβλήματος, που τώρα περιγράφει, καθώς νιώθει άμεσα την όλη ενεχόμενη πολυπλοκότητα.

Επιζητούμε ν' αποκριθούμε «βιωματικά» για τον λόγο ότι ένα βιωμένο νόημα (μια υπαρκτή/χειροπιαστή αίσθηση του «όλου αυτού») μπορεί να περιέχει μεγάλο αριθμό ενεχομένων πλευρών, ενώ αυτό που λέει κάποιος είναι πάντα πολύ περιορισμένο. Ο πλήρης δυναμικός ιστός, στον οποίο θα μπορούσε να αναφέρεται μια θεωρία, ενέχεται εδώ, σε αυτή την άμεσα βιωμένη αίσθηση που έχει το άτομο καθώς μιλάει και επικοινωνεί αυτά τα περιορισμένα πράγματα – που είναι ό,τι νιώθει, όχι ό,τι γνωρίζει. Τα νιώθει με ένα ημιτελή, εν τη γενέσει του τρόπο. Το να εκφράσει όλα αυτά με λόγια, θα σήμαινε να τ' αντιμετωπίσει επιτυχώς. Το πρόβλημα του είναι ότι δεν μπορεί. Συνεπώς, για να επιτύχει στην πράξη (σε ένα βάθος χρόνου) να τα διαφοροποιήσει και τα αναπτύξει σε έννοιες, προφορικά και αλληλεπιδραστικά, απαιτείται μια περαιτέρω βιωματική διαδικασία απ' ότι μπορεί να κάνει τώρα. Αυτή θα είναι η επίλυση του προβλήματος.

Επομένως, όταν οι αποκρίσεις μας στοχεύουν στην σχετικά με το πρόβλημα του πελάτη βιωμένη αίσθησή του, και όταν αποκρινόμαστε το δυνατόν επακριβώς, τόσο που να παραθέτουμε αυτό που εκείνος εξέφρασε, τον βοηθάμε να αισθανθεί επιπρόσθετα, και συνεπώς ν' αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση. Καθώς αποκρινόμαστε στοχεύοντας επεξηγηματικά σ' αυτό που τώρα συγκεκριμένα νιώθει, καθίσταται ικανός να αισθανθεί, και γι' αυτό ικανός να επεξηγήσει πολλά περισσότερα. (6)

5. Ο πέμπτος κανόνας είναι: **Επισημάνση αποκρίσεων (Πού κατευθύνονται οι αποκρίσεις)**. Η απόκριση οφείλει να κατευθύνεται απλώς ακριβώς προς την βιωμένη αίσθηση που νιώθει τώρα ο πελάτης. Στοχεύουμε ακριβώς αυτή τη βιωμένη αίσθηση που έχει κάποιος, καθώς παλεύει να καταστήσει όσο γίνεται σαφές, αυτό που λέει.

Προαγωγική Τάση

Η βιωματική απόκριση κατευθύνει προς, και στρέφει τη προσοχή του πελάτη, στη βιωματική του διαδικασία, ώστε μ' αυτόν τον τρόπο αυτή να προαχθεί περαιτέρω. Έτσι, μια από τις καλύτερες δυνατών αντιδράσεις του πελάτη στα λεγόμενα του θεραπευτή είναι: «Όχι, καθόλου, δεν είναι καθόλου έτσι. Είναι περισσότερο... κάτι σαν...». Συχνά, το πώς εγώ νομίζω ότι είναι «αυτό», καθιστά ικανό το πελάτη να εκφράσει ακριβέστερα, το πώς αυτό πραγματικά είναι. Και αυτό είναι που θέλω, επειδή η ανταπόκρισή μου δεν είναι μια πραγματική δήλωση που θέλει να είναι αληθινή, αλλά μια κατευθυντική αναφορά που επιζητά να διευκρινίσει και να προάγει αυτό που νιώθει ο πελάτης.

Όταν κάποιος έχει ένα πρόβλημα, είναι πάντα κατά ένα μέρος μπερδεμένος και βαλτωμένος. Για να μπορέσει να ξεκαθαρίσει τι είναι λάθος, πρέπει να αποσαφηνίσει περισσότερο τις αντιδράσεις του και την κατάσταση του. Χωρίς περαιτέρω αποσαφήνιση, δεν μπορεί να 'διευκρινίσει' τίποτα!! Έτσι, όλα αυτά που λέει τώρα, δεν σημαίνει ότι ήδη υπήρχαν ολοκληρωμένα μέσα του, προτού τα πει. Αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε, μέσα από τις θεραπευτικές αποκρίσεις, δεν είναι απλά η εύρεση γεγονότων, ή η εξήγηση. Αντίθετα, επιζητούμε αυτού του είδους την αποσαφήνιση, που συνεπάγεται περισσότερο προηγμένο τρόπο του ζείν και αισθάνεσθαι, απ' ότι το άτομο μπορούσε να βιώσει όταν ήταν βαλτωμένο, ή υπέφερε.

6. Ένας έκτος κανόνας είναι: Προσπαθούμε να προάγουμε περαιτέρω τη βιωματική διαδικασία. Η επεξήγηση προάγει περαιτέρω τη βιωματική διαδικασία, η οποία μέχρι εκείνη τη στιγμή αδυνατούσε να προαχθεί.

Η «Διαδικασία της Προαγωγικής Τάσης» οδηγεί τον θεραπευτή, όχι αντιστρόφως

Δεν αναζητούμε κάποιο παλιό «περισσότερο», αλλά μόνο αυτό το «περισσότερο» που θα επιλύσει, ή θα αποσαφηνίσει ό,τι προηγουμένως παρέμενε ανυπόμονα νευρικό, ακατόρθωτο, ή μπερδεμένο. Πως μπορούμε να πούμε, ποιο είναι αυτό; Πάλι θ' αναφερθούμε, μόνο στην παρούσα βιωματική αντίδραση του πελάτη. Έτσι οι ανταποκρίσεις μας πρέπει να καθοδηγούνται από την από στιγμή σε στιγμή αντίδραση του πελάτη. Να μην ψάχνουμε να βρούμε αν αυτό που είπαμε είναι βάσιμο, αλλά να ανοίξουμε έναν δρόμο για να μπορέσει να κινηθεί. Να εγκαθιδρύσουμε θεραπευτική κατεύθυνση. (7) Αυτό αποκαλύπτεται από την κατεύθυνση των νέων πραγματι βιωμένων στοιχείων της βιωματικής διαδικασίας του πελάτη (και γι' αυτό τελείων νέων καθαρών ερμηνειών και ορισμών), τα οποία στην πρότερη κατάσταση ήταν αδύνατα γι' αυτόν .

7. Συνεπώς, ένας **έβδομος κανόνας: Μόνο το άτομο ξέρει την κατεύθυνσή του – Εμείς ακολουθούμε την αίσθησή του γι' αυτή την βιωματική του κατεύθυνση.** Πώς όμως μπορούν οι αποκρίσεις μας να καθοδηγούνται από τη βιωματική του διαδικασία, όταν την ίδια στιγμή έχω πει, ότι αυτό που επιζητούμε δεν είναι ακόμη εδώ; Δεν αποτελεί αυτό αντίθεση; Από τη μια πλευρά λέω πως μόνο η βιωματική διαδικασία του πελάτη μπορεί να οδηγήσει τον θεραπευτή, και από την άλλη πλευρά λέω ότι αυθεντική διαδικασία αποσαφήνισης είναι πάντα εν μέρει μια περαιτέρω διαδικασία ορισμού και μία περαιτέρω βιωματική διαδικασία.

Δεν μπορεί οτιδήποτε να οριστεί με χιλιάδες διαφορετικούς τρόπους; Πως επιλέγει κανείς την κατεύθυνση; Η απάντηση βρίσκεται στο ότι δεν αναζητάμε έναν οποιοδήποτε δρόμο περαιτέρω επεξήγησης και συνέχισης της βιωματικής διαδικασίας, αλλά μόνο τον δρόμο, στον οποίο αναδύονται ελάχιστα στοιχεία βιωματικής επίλυσης αυτού που προηγουμένως παρέμενε ανυπόμονα νευρικό, συγχυσμένο, ή αφόρητο.

Μετακίνηση του σημείου αναφοράς: ή «βιωμένη παραχώρηση»

Πρέπει τώρα να παρατηρήσουμε ακριβέστερα, το πώς αναγνωρίζουμε την ανάδυση ενός βιωματικού στοιχείου επίλυσης, ή αποσαφήνισης αυτού που ο πελάτης νιώθει ως πρόβλημα. Πως μπορούμε να ισχυρισθούμε ότι βιώνει περαιτέρω; Είναι απλά κάθε νέα εμπειρία μία «περαιτέρω» βιωματική διαδικασία; Όχι, δεν είναι έτσι. Με το «περαιτέρω» πάντα εννοούμε ότι αφορά αυτό το οποίο προηγουμένως παρέμενε ανυπόμονα νευρικό, τον είχε εμποδίσει, μπερδέψει, συγχίσει, αναχαιτίσει, αυτό που τον είχε καταστήσει ανίκανο να προχωρήσει με ένα τρόπο που τον ένιωθε εν τάξει, κατάλληλο, ή δυνατόν να ακολουθηθεί.

Όταν η βιωματική διαδικασία «προάγεται», υπάρχει μια πολύ ξεχωριστή και αλάνθαστη αίσθηση 'παραχώρησης', ανακούφισης, ζωντάνιας, απελευθέρωσης. Την ονομάζω «μετακίνηση του σημείου αναφοράς (τώρα πλέον: βιωμένη αλλαγή, σημ. μτφ.)», γιατί υπάρχει μια βιωμένη αλλαγή σχετικά με αυτό που βιώνεται άμεσα. Μπορεί να εμφανιστεί τη στιγμή που κάτι φαίνεται να λύεται, ή να επιλύεται, αλλά επίσης και όταν ένα συναίσθημα γίνεται πιο ξεκάθαρο, ή όταν μερικές νέες πλευρές αναδύονται.

Το άτομο έχει κάποια ενοχλητική μεν, αλλά ασαφή βιωμένη αίσθηση αυτού που συζητάει. Αρκετά συχνά εξηγεί, περιγράφει γεγονότα, κατανοεί αιτίες, επινοεί το πώς θα ήθελε να είναι, λέει πολλά αληθινά και σωστά πράγματα – κι όμως, τίποτα συγκεκριμένο δεν αλλάζει. Η βιωμένη του αίσθηση, παρόλη την κουβέντα και την προσπάθεια, είναι ακριβώς όπως πριν. Δεν εμφανίστηκε καμία «μετακίνηση του σημείου αναφοράς». Δεν υπήρξε κανένα βιωματικό αποτέλεσμα.

Αντίθετα, είναι καταφανώς διαφορετικά, όταν συμβαίνει ακόμη και το πιο ελάχιστο στοιχείο βιωμένης «παραχώρησης», ή «μετακίνησης του σημείου αναφοράς». Μπορεί να φαίνεται

μόνο ότι αυτό απλά υποδεικνύει την αλήθεια όσων μόλις είχαν ειπωθεί – αλλά καθώς ο πελάτης συνεχίζει να διερευνά τα βιωματικά του νοήματα, το κάθε τί είναι τώρα λίγο διαφορετικό. Νέες αποχρώσεις αναδύονται. Πολλά, που πριν φαίνονταν σχετικά, ξαφνικά τώρα βρίσκονται εκτός θέματος. Αυτό το ελάχιστο στοιχείο της βιωμένης «παραχώρησης» έχει γίνει τώρα ένα πραγματικό βήμα. Ο πελάτης αναφέρεται πάλι άμεσα στη βιωμένη αίσθηση όλου του προβλήματος, για το οποίο μιλάει, αλλά αυτή η βιωμένη αναφορά είναι τώρα ελαφρά αλλαγμένη.

Η νέο-αναδυόμενη διάσταση μπορεί να φαίνεται ότι δεν επιλύει τίποτα, ίσως και να είναι κάτι χειρότερο από αυτό που ο πελάτης περίμενε. Μπορεί να πει: «Τι απαίσια! Τώρα πραγματικά δεν ξέρω τι να κάνω». Αλλά αν αυτή είναι μια διάσταση που αναδύεται αυθεντικά από την βιωμένη αίσθηση αυτού που αντιμετωπίζει, αν αυτή είναι μια διάσταση που αναδύεται αυθεντικά από τη βιωματική του διαδικασία, τότε νιώθει την χαρακτηριστική «ανακούφιση», μια βιωμένη αλλαγή, ένα βιωματικό αποτέλεσμα που ονομάζω «αλλαγή του σημείου αναφοράς» (Gendlin, 1964). Μετά από μια στιγμή βιωμένης αλλαγής του σημείου αναφοράς, όλα είναι συνήθως λίγο αλλαγμένα, και συνήθως αναδύονται εκφράσεις με νέες λέξεις.

8. Ο όγδος μας κανόνας είναι: **Μόνο η Μετακίνηση του Σημείου Αναφοράς είναι Πρόοδος**. (Η κατεύθυνση, την οποία η πρόοδος πρέπει να ακολουθήσει, υποδεικνύεται από την άμεσα βιωμένη «παραχώρηση», ή την «μετακίνηση του σημείου αναφοράς» του πελάτη).

Η Βιωματική Χρησιμοποίηση των Εννοιών/Αρχών

Θεωρητικά έχουμε επισημάνει (βλ. Gendlin, 1962, 1964) ότι, όταν κάποιος “αποκτά επίγνωση” για κάτι, που προηγουμένως δεν είχε, πάντα αρχικά, ή ταυτόχρονα, συνεπάγεται προαγωγή της βιωματικής διαδικασίας. Επίσης, έχουμε επισημάνει, ότι

κάθε αρνητική, αναβλητική επ' αόριστον κατάσταση, ή πρόβλημα, φέρει εσώτερα τις ενεχόμενες της κατευθύνσεις για την θετική επίλυση της, ακόμη και αν αυτή η λύση πρέπει να δημιουργηθεί και όχι μερικώς να «βρεθεί». Έτσι ο θεραπευτής πρέπει να παρακολουθεί πάρα πολύ προσεκτικά για τις δυνατόν πιθανές θετικές απόψεις, που γεννώνται από τις απροσάρμοστες αρνητικές συμπεριφορές και συναισθήματα. Η βιωματική διαδικασία είναι η σωματική αίσθηση του ότι είσαι ζωντανός, και ως ζώα παραμένουμε ζωντανοί μόνο επειδή τα 'ζωϊκά' σώματα μας είναι οργανωμένα σε βιολογικά συστήματα συντήρησης της ζωής. Κάθε ανθρώπινο ζώο είναι διαμορφωμένο σε τεράστιο βαθμό μέσα από τον πολιτισμό και από την ατομική μάθηση, και με αυτές τις λεπτομερειακές επεξεργασίες το σώμα τείνει να παραμένει οργανωμένο. (Αν δεν γινόταν αυτό, σύντομα θα καταρρέαμε). Με δεδομένη την αναπτυγμένη μάθηση του τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε να κάνουμε, μια κατάσταση μπορεί εύκολα να γίνει μια «ακατόρθωτη κατάσταση» για μας, δηλ., μια κατάσταση, στην οποία δεν μπορούμε να βρούμε κανένα τρόπο ερμηνείας, ή δράσης, που να προάγει την συντήρηση της ζωής. Όμως η αδυναμία αυτού του ίδιου του προβλήματος αποτελείται από θετικές τάσεις και θετικές αποφυγές συντήρησης ζωής. (8)

Όταν ανακαλύπτονται νέες μορφές ερμηνείας, που είναι χρήσιμες στο άτομο, τότε αυτές γίνονται ιδιαίτερα σημαντικές, επειδή επιτρέπουν μια μικρή συνέχιση της βιωματικής διαδικασίας, και αυτό είναι πάντα απελευθερωτικό και το 'νιώθεις καλά', ακόμη και όταν κανείς νιώθει απαίσια με μεγάλο τμήμα αυτού, που μόλις προσφατα αναγνωρίστηκε, μετά από ένα τόσο μικρό περαιτέρω βιωματικό βήμα.

Είναι αυτονόητο, ότι δεν μπορεί κανείς να συμπεράνει λογικά αυτά τα «βήματα» καθώς και την «περαιτέρω βιωματική διαδικασία». Καμία από τις θεωρητικές μας έννοιες δεν είναι τόσο ειδική και αρκετά πολύπλοκη που να πλησιάζει στο ελάχιστο τις αποχρώσεις που νιώθει κάποιος. Η λογική και η θεωρία απλά αναπαριστούν μερικές διαστάσεις της εμπειρίας

σε ένα γενικό σχήμα. Αφού επιλυθεί κάποια βιωματική νευρικότητα, μπορούμε πάντα να εξηγήσουμε τι συνέβη. Μπορούμε να το εξηγήσουμε με λίγες προτάσεις, ή λεπτομερειακά με ένα μεγάλο αφήγημα. Αλλά κατά τη διαδικασία επίλυσης, στη θεραπεία, οι θεωρητικές μας έννοιες/αρχές είναι μόνο εργαλεία που επισημαίνουν, και γ'αυτό βοηθούν να αναφερθούμε στην βιωματική διαδικασία και έτσι να την προάγουν περαιτέρω. Με αυτό δεν εννοούμε ότι οι έννοιες που διαθέτουμε είναι άχρηστες, ή άνευ σημασίας. Όσο πιο επακριβώς και αποδοτικά μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε (οποιοσδήποτε και αν χρησιμοποιήσουμε), τόσο καλύτερα μπορούμε να 'κατευθύνουμε' και βοηθήσουμε τον πελάτη στην προαγωγή της βιωματικής του διαδικασίας.

9. Ο ένατος κανόνας είναι: Η θεραπεία απαιτεί την βιωματική χρήση των εννοιών/αρχών. Στη θεραπεία οι λέξεις μας και οι έννοιες θα έπρεπε να χρησιμοποιούνται, όχι μόνο σε σχέση με την πραγματικότητα και λογική, αλλά βιωματικά, για να κατευθύνουν προς την βιωματική διαδικασία.

Ίσως το πιο σημαντικό είναι, ότι η βιωματική χρησιμοποίηση των εννοιών εμπεριέχει, όχι λογικά, αλλά βιωματικά βήματα. Η αποφασιστική διαφορά είναι, ότι αν χρησιμοποιούμε μια έννοια βιωματικά, τότε θέλουμε να επισημάνουμε αυτό που νιώθει κανείς, και τις οποιοσδήποτε νέες πλευρές θα μπορούσαν ν' αναδυθούν μ' αυτόν τον τρόπο. Αν αυτά τα νέα στοιχεία δεν ταιριάζουν στη λογική σειρά που ακολουθούμε, δεν εκπλησσόμεθα. Τα χρησιμοποιήσαμε μόνο για να αναφερθούμε στην εμπειρία μας.

Τα νέα στοιχεία μπορεί να γεννήσουν μέσα μας μια διαφορετική λογική σειρά, που προηγουμένως δεν ταίριαζε καθόλου. Αν είχαμε πολύ χρόνο, θα μπορούσαμε να προσπαθήσουμε να συμφιλιώσουμε, σε θεωρητικό επίπεδο, τις δύο έννοιες, αλλά συνήθως δεν έχουμε χρόνο για κάτι τέτοιο σε μια τρέχουσα θεραπεία. Σίγουρα υπάρχει μια συνέχεια, και

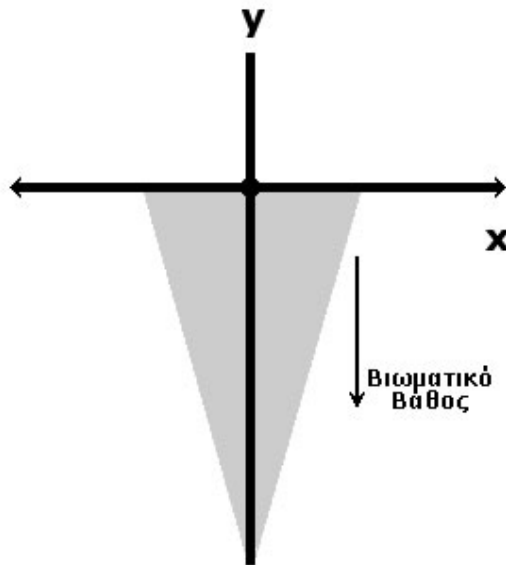
αυτή μπορεί να γίνει εμφανής. Δεν ήμασταν λάθος πριν, σίγουρα όχι παντελώς, μια που ό,τι είπαμε, ή κάναμε μας βοήθησε να έρθουμε εδώ που είμαστε τώρα. Όμως τώρα θα χρησιμοποιήσουμε με νέο τρόπο όλες μας τις θεωρητικές, διαγνωστικές και διανθρώπινες γνώσεις για να αντιληφθούμε αυτή τη νέα στιγμή, αυτά τα νέα στοιχεία. Κάτι που θα σκεφτούμε, ή θα πούμε τώρα, μπορεί να είναι αρκετά αντίθετο με τα προηγούμενα. Το βιωματικό βήμα βρίσκεται ανάμεσα στην παλιά έννοια και την τωρινή. Δεν είναι μόνο μια λογική ακολουθία από την μια έννοια στην άλλη. (9)

Οι θεραπευτές μερικές φορές δυσκολεύονται να μάθουν αυτή τη βιωματική χρησιμοποίηση των εννοιών. Ένας απλός τρόπος για να δείξει κανείς τι είναι, είναι να αλλάξει θέσεις: Με ποιο τρόπο θα ήθελες να χρησιμοποιεί ο πελάτης τις έννοιες; Θα ήθελες να σου μιλάει μόνο γνωσιακά, θεωρητικά πηγαίνοντας από το ένα σημείο στο άλλο, μέσα από καθολοκληρίαν πραγματικά και λογικά συμπεράσματα; Όχι. Δεν θέλεις καθόλου να χρησιμοποιεί τις έννοιές του εξαιτίας του εννοιολογικού τους ενδιαφέροντος και της λογικής τους σημασίας, αλλά ως δείκτες και εκφράσεις της συναισθηματικής και αλληλεπιδραστικής του ζωής.

Δεν σε πειράζει να μιλάει ο πελάτης σου για πολιτική, θρησκεία, ή για ψυχολογική θεωρία, εφόσον ότι λέει κατευθύνεται πραγματικά, και είναι εν γνώσει του συνδεδεμένο, με τον αγώνα του να το αποσαφηνίσει και να ξεπεράσει τα προβληματικά συναισθήματά του και αντιδράσεις του. Αν αυτή είναι η άμεση αναφορά των λόγων του, αν αυτά τα αφηρημένα θέματα είναι απλά υποβοηθήματα για να εκφράσει τα συναισθηματικά του νοήματα, τότε ένας τέτοιος λόγος μπορεί να είναι θεραπευτικός. Αν όμως χρησιμοποιεί αυτές τις έννοιες κατά γράμμα και όχι ως δείκτες των βιωματικών του αποχρώσεων, τότε η θεραπεία βαλτώνει και ο πελάτης βρίσκεται σε «διαδικασία διανοητικοποίησης».

Η ίδια συνθήκη ισχύει και για το πώς ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τις έννοιες. Από οποιαδήποτε θεωρία και αν κατάγονται οι έννοιες, αν χρησιμοποιηθούν βιωματικά, καθώς ο πελάτης προσπαθεί να προάγει τη βιωματική του διαδικασία, τότε μπορούν να βοηθήσουν. Αλλά βέβαια, αυτό σημαίνει, ότι πρέπει να καθοδηγούνται και μεταβάλλονται από τις αμέσως επόμενες πραγματικές όψεις/πλευρές που αναπτύσσονται.

Βιωματικό βάθος



Μια σημασία της λέξης «βάθος» (η οποία αρνούμαι ότι έχει κάποια χρήση στην ψυχοθεραπεία) είναι το «βάθος» γενικευμένων θεωρητικών επιπτώσεων. Ας το αποτυπώσουμε αυτό σε ένα διάγραμμα οριζόντια, πάνω στον άξονα «x». Από ένα δεδομένο σημείο, στο οποίο ο πελάτης νιώθει τώρα, εμείς οι ειδικοί διαγνώσεων μπορούμε να προχωρήσουμε και να συμπεράνουμε (αφαιρετικά) πολλά άλλα χαρακτηριστικά και τρόπους αυτού του πελάτη. Αν είναι έτσι όπως λέει τώρα ότι είναι (ο πελάτης), τότε είναι πιθανόν ότι επίσης είναι αυτό και εκείνο το άλλο είδος. Συνεπώς, μπορούμε να μετακινηθούμε προς τα αριστερά, ή προς τα δεξιά πάνω στο διάγραμμα μου και να πούμε όλα των ειδών (ίσως και αρκετά σωστά) τα πράγματα γι' αυτόν. Αυτό συνήθως αποσπά τον πελάτη, εάν επρόκειτο να πάει βαθιά, από αυτό που τώρα νιώθει. **(10)**

Ωστόσο, υπάρχει μια άλλη διάσταση που πιά επακριβώς ονομάζεται «βάθος». Την αποτυπώνουμε κατά μήκος του άξονα «Υ» στο διάγραμμα. Είναι βάθος μέσα στο σημείο, στο οποίο βρίσκεται τώρα ο πελάτης και νιώθει. Κατά μήκος αυτής της διάστασης μπορεί (και μπορούμε) να εκφράσει/ουμε περισσότερα και περισσότερα και περισσότερα, αλλά πάντα επακριβώς (πάντα όλο και περισσότερο επακριβώς) να εξηγήσει αυτό ακριβώς το συναίσθημα, που τώρα έχει (καθώς μ' αυτό τον τρόπο αλλάζει).

Τι διαφοροποιεί, τότε, το «βάθος» κατά μήκος του άξονα «Υ»; Τι θα ήταν σχετικό με την παρούσα βιωματική διαδικασία του ατόμου; Πως μπορεί να πει κάποιος, τί πραγματικά είναι «μέσα» σ' αυτό και τί δεν είναι; Η απάντηση βρίσκεται μόνο σε μια σειρά βιωματικών βημάτων.

Το βιωματικό βάθος μπορεί να δημιουργήσει πλευρές/όψεις που μοιάζουν αρκετά με αυτές που τα θεωρητικά μας συμπεράσματα θα εξέφραζαν, ή μπορεί να δημιουργήσει όψεις που εμείς δεν θα καταφέραμε ποτέ να δημιουργήσουμε. Όπως και αν είναι, εμείς δεν μπορούμε ποτέ να κάνουμε τα συγκεκριμένα βιωματικά βήματα για ένα άλλο πρόσωπο. Ακόμη και όταν είμαστε τυχεροί και ανταποκρινόμαστε τέλεια, έτσι ώστε να βοηθήσουμε τον άλλο να προάγει την βιωματική του διαδικασία, αυτό που μετράει δεν είναι η ανταπόκριση αυτή καθαυτή, που παρήγαμε, αλλά η πραγματική μετακίνηση του άλλου.

Έτσι, ο **δέκατος κανόνας** είναι: **Το «βάθος» είναι μέσα στο σημείο, όχι μακριά από αυτό.**

Μπορώ τώρα να ανακεφαλαιώσω τις αρχές της βιωματικής διαδικασίας ανταπόκρισης, τις οποίες έχω εκφράσει μέχρι τώρα:

- **1.** Ανταποκρινόμαστε στο βιωμένο νόημα
- **2.** Προσπαθούμε να εξηγήσουμε το βιωμένο νόημα

- 3. Δοκιμάζουμε διάφορες δοκιμαστικές κατευθύνσεις για μία βιωματική προαγωγή
- 4. Προσπαθούμε ν' ακολουθήσουμε τη βιωματική ένδειξη
- 5. Τί επισημαίνουν οι αποκρίσεις
- 6. Προσπαθούμε να προάγουμε περαιτέρω την βιωματική διαδικασία
- 7. Μόνο το άτομο γνωρίζει την βιωματική κατεύθυνσή του: ακολουθούμε την αίσθησή του για την βιωματική του κατεύθυνση
- 8. Μόνο η μετακίνηση του σημείου αναφοράς είναι πρόοδος
- 9. Η θεραπεία απαιτεί τη βιωματική χρήση των εννοιών
- 10. Το βάθος είναι μέσα στο σημείο, όχι μακριά από αυτό

Βιωματική αλληλεπίδραση

Πολύ συχνά η καλύτερη ανταπόκριση μπορεί να προκύψει, αν εμείς - ως θεραπευτές - προσέξουμε τα ίδια μας τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις μας. Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό. Πρώτο, αυτό που λέει ο θεραπευτής έχει μόνο περιορισμένη αποτελεσματικότητα. Η προσωπική του παρουσία και η αλληλεπιδραστική του ανταπόκριση έχουν περισσότερη δύναμη. Ας υποθέσουμε ότι δεν υπήρχαν πραγματικοί θεραπευτές και ότι προβάλλονταν μόνο τα λόγια τους σε ένα τοίχο για να τα διαβάσει ο πελάτης. Θα ήταν η θεραπεία το ίδιο αποτελεσματική; Όχι, δεν θα ήταν (αλλά ακόμη και τότε, ο πελάτης ορθά θα μπορούσε να είχε δυνατά συναισθήματα απέναντι στο άγνωστο, αλλά πραγματικό άλλο πρόσωπο που αντιδρά σ' αυτόν και που κάνει αυτές τις δηλώσεις). Το γεγονός ότι υπάρχει ένα άλλο πραγματικό πρόσωπο είναι θεμελιώδες μέρος της αποτελεσματικότητας των θεραπευτικών αποκρίσεων. Το παρόν βίωμα του πελάτη σχετίζεται πάντα με συγκεκριμένο τρόπο με το πραγματικό άλλο πρόσωπο και είναι πάντα στραμμένο προς αυτό, ακόμη και αν λεκτικά φαίνεται αυτός μόνο να διερευνά τον εαυτό του.

Μέχρι ένα βαθμό, ο πελάτης μπορεί να προάγει τη βιωματική του διαδικασία ακόμη και όταν είναι μόνος του και ανταποκρίνεται στον εαυτό του, σκέφτεται τον εαυτό του, ή μιλάει σιωπηλά στον εαυτό του. Απλά και μόνο βάζοντας σε λόγια ότι νιώθει, ξεκαθαρίζει και προάγει τη βιωματική του διαδικασία. Αν ο πελάτης μιλάει δυνατά στον εαυτό του, το αποτέλεσμα μεγιστοποιείται. Με το να μιλάει δυνατά, αποφεύγει να πέσει σε μια θολή, γεμάτη σκέψεις περιπλάνηση. Με το να γράφει πράγματα για τον εαυτό του, μπορεί να μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα ακόμη περισσότερο. Αν τα μαγνητοφωνήσει και τα ακούσει, το αποτέλεσμα είναι ακόμη πιο δυνατό. Οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν ακούσουν για πρώτη φορά τον εαυτό τους από κασετόφωνο, μένουν έκπληκτοι και σαστισμένοι επειδή ακούν διαστάσεις του εαυτού τους που συνήθως δεν ακούν. Πως είναι δυνατόν γι' αυτούς να «ακούν» στην μαγνητοφωνημένη φωνή τους ό,τι δεν μπορούν να ακούν καθώς μιλούν; Το βίωμα είναι βασικά αλληλεπιδραστικό. Το να ακούς τη φωνή από το κασετόφωνο σημαίνει το να αντιλαμβάνεσαι εξωτερικές περιβαλλοντικές διαστάσεις του εαυτού σου, οι οποίες συνήθως δεν ανατροφοδοτούνται ποτέ. Αλλά χωρίς ανατροφοδότηση δεν υπάρχει διαδικασία αλληλεπίδρασης (καμία αλυσίδα αντίδρασης, αποτελέσματος, και αντίδρασης σ' αυτό), και ως εκ τούτου συνήθως μόνο η ενεχόμενη και οδυνηρά αναχαιτισμένη συνθήκη – δεν υπάρχει πραγματική βιωματική διαδικασία. Έτσι περιβαλλοντικές επιδράσεις προάγουν την βιωματική διαδικασία. Ωστόσο, πολύ πιο αποτελεσματικό, αναφορικά με αυτό το θέμα, είναι ένα πραγματικό άλλο πρόσωπο που ανταποκρίνεται, όχι απλά σαν ένα κασετόφωνο, αλλά που το ίδιο είναι ακόμη μια άλλη κατεύθυνση, κατά μήκος της οποίας οι εν γενέσει αντιδράσεις του πελάτη προάγονται περαιτέρω, μέσα από επεξεργασμένες εξωτερικώς αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον.

Οι αποκρίσεις ενός θεραπευτή ταιριάζουν στην παραπάνω λίστα των περιβαλλοντικών αλληλεπιδράσεων, μόνο αν αυτός (ο θεραπευτής) ανταποκρίνεται στον πελάτη. Σαν θεραπευτής,

μπορώ συνήθως να διαφοροποιήσω ανάμεσα σε αυτές τις βιωμένες αντιδράσεις μου, που είναι πραγματικά άσχετες, καθώς προέρχονται από τα προσωπικά μου προβλήματα, σε αντίθεση με αυτές που είναι σχετικές με την αλληλεπίδραση μας εδώ. Αν αυτό που νιώθω είναι σχετικό με αυτό που κάνουμε εδώ τώρα, πρέπει να ανταποκριθώ από αυτό.

Οι αντιδράσεις μου είναι μέρος της αλληλεπίδρασής μας. Το οφείλω στον πελάτη να προάγω περαιτέρω αυτό το μέρος της αλληλεπίδρασης μας, που συμβαίνει τώρα σ' εμένα. Αν δεν το κάνω, και οι δύο μας θα κολλήσουμε. Ασφαλώς, είμαι υπεύθυνος για το πως ανταποκρίνομαι. Αυτό σημαίνει, ότι πρέπει να ανταποκριθώ με τέτοιο τρόπο, ώστε η αντίδραση μου να δοθεί πίσω σ' αυτόν ειλικρινά, να την κάνω ορατή, λειτουργώντας έτσι ώστε να μπορεί με την σειρά του ν' ανταποκριθεί σ' αυτό σε μένα που αυτός έχει πυροδοτήσει.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, δεν θα οδηγηθώ απλά σε «εκδραμάτιση» (acting out)* στη θεραπεία – ή τουλάχιστον δεν θα κάνω μόνο αυτό, αλλά θα προάγω τα δικά μου συναισθήματα, θα τους επιτρέψω να γίνουν περισσότερο αυτά που είναι, αφού κατ' αρχήν συχνά είναι μόνο εν γενέσει. Δεν θα εκφράσω τις αμυντικές συγκαλυμμένες μου αντιδράσεις, ή τουλάχιστον (αν καταλάβω, ότι το έχω ήδη κάνει) θα συνεχίσω να εκφράζομαι μεγαλόφωνα, μέχρι να γίνει ορατό αυτό που πραγματικά μου συμβαίνει.

Έχει λίγη σημασία το πόσο καλός, σοφός, δυνατός, ή υγιής είναι, ή φαίνεται ο θεραπευτής. Αυτό που έχει σημασία είναι ότι ο θεραπευτής είναι ένα άλλο πρόσωπο που ανταποκρίνεται, και κάθε θεραπευτής μπορεί να είναι βέβαιος ότι μπορεί να είναι έτσι. Για να είναι αυτό ο θεραπευτής, ωστόσο, πρέπει να

** Αντίδραση κατά την οποία το άτομο, προκειμένου να μειώσει το άγχος, την εχθρότητα, ή άλλα δυσάρεστα συναισθήματα, τα εκφράζει φανερά στη συμπεριφορά του, μη μπορώντας να διαλογιστεί και να συζητήσει πάνω σ' αυτά (σημ.μτφ.).*

είναι ένα πρόσωπο του οποίου οι πραγματικές αντιδράσεις είναι ορατές, για να προάγεται η βιωματική διαδικασία του πελάτη από αυτές, αφού ο πελάτης θα μπορεί να αντιδράσει σε αυτές. Μόνο ένα ανταποκρινόμενο και αληθινό ανθρώπινο πρόσωπο μπορεί να παρέχει κάτι τέτοιο. Καμιά απλή λεκτική σοφία δεν μπορεί να το κάνει.

Ο θεραπευτής θα έπρεπε να είναι αρκετά σταθερός για να μην καταστραφεί. Ωστόσο, αυτό συνήθως επικοινωνείται πιο αληθινά αν είναι ανοιχτός ως προς τις αντιδράσεις του, απ' ότι αν τις κρύβει. Αν ο πελάτης νιώσει ότι ο θεραπευτής κάτι συγκαλύπτει, δεν μπορεί να αντιδράσει καθαρά, ούτε μπορεί να ξέρει, αν ο θεραπευτής μπορεί να αντέξει την αντίδραση του. Αν είναι ανοιχτός, ο θεραπευτής αναμφίβολα δείχνει τον βαθμό στον οποίο μπορεί να αντέξει να ενοχλείται, να θυμώνει, να πληγώνεται, ή να αναστατώνεται.

Όμως ο θεραπευτής και οι αντιδράσεις του δεν θα έπρεπε να γίνουν το κεντρικό θέμα. Σαν θεραπευτής, πάντως, προτίθεμαι να είμαι στο επίκεντρο για λίγο διάστημα. Προτίθεμαι να δώσουμε σημασία και να διαλευκάνουμε τις αντιδράσεις μου, αν αυτές αποτελούν μέρος αυτού που θα'πρεπε μαζί να είμαστε σε θέση να προάγουμε. Δεν πιστεύω, ότι θα έπρεπε να απασχοληθώ με την «αντιμεταβίβαση» (counter transference) μου εκτός της θεραπευτικής ώρας, όπου ο πελάτης δεν μπορεί να την δει και αντιδράσει σ' αυτήν. Πρέπει ο πελάτης μου να έχει πρόσβαση σε οτιδήποτε σε μένα θα μπορούσε να τον αφορά. Παρ' όλα αυτά ο πελάτης παραμένει το κέντρο. Φροντίζω να καθίσταται δυνατό να διερευνάται κάθε μια από τις αντιδράσεις μου, αν αυτό είναι αναγκαίο, και στο βαθμό που αυτό εξυπηρετεί το στόχο μας. Αυτός ο στόχος είναι να ξεκαθαρίσουμε την αλληλεπίδραση μας και να την προάγουμε, και όχι να παρεμβάλουμε εμπόδια με νέες επιπλοκές.

Πολλοί θεραπευτές έχουν αμφισβητήσει αυτή τη διάσταση της βιωματικής αλληλεπίδρασης. Πως διαφέρει αυτό από την θεραπεία για τον θεραπευτή. Σπάνια και για λίγα λεπτά,

μπορεί να συμβεί ακριβώς αυτό, αλλά ο Σκοπός είναι να υπάρχει πρόσβαση στα συναισθήματα μου, για να μπορεί ο πελάτης να κινηθεί ελεύθερα και προαχθεί. Δεν πρόκειται να κολλήσουμε σε μένα: καθώς το να είμαι ανοιχτός προάγει την βιωματική διαδικασία του πελάτη, ο πελάτης κατά πάσα πιθανότητα θα προχωρήσει παρακάτω, αν δεν τον σταματήσω.

Πολλοί πελάτες χρειάζονται μία μεγάλη περίοδο (μηνών) επιμόνων θεραπευτικών αποκρίσεων ακριβώς αυτού που νιώθουν, αντιλαμβάνονται και υπο-νοούν. Κατά τη διάρκεια τέτοιων περιόδων τα συναισθήματα του θεραπευτή χρησιμοποιούνται με σκοπό να νιώσει (ο θεραπευτής) με τη φαντασία του τα βιωμένα νοήματα του πελάτη. Περισσότερο προσωπικές αντιδράσεις του θεραπευτή εκφράζονται, το πλείστον, μόνο εξαιρετικά σπάνια.

Αυτό που μόλις ειπώθηκε δεν θα έπρεπε να ενθαρρύνει τους θεραπευτές να εκφράζουν συχνά και δραματικά τον εαυτό τους, εφόσον αυτό που χρειάζεται ο πελάτης είναι βοήθεια για να αναπτύξει μία ήπια και αργή διαδικασία της βιωματικής του διαδικασίας εστίασης.

Η κατηγορία του πελάτη που δεν ακολουθεί καμία βιωματική ένδειξη, μπορεί να χρειαστεί πολύ αυτο-έκφραση του θεραπευτή (Gendlin, 1962), για να δημιουργηθεί καταρχάς μία βιωματική αλληλεπίδραση. Από την άλλη πλευρά, όταν ο πελάτης βρίσκεται σε μία βιωματική διαδικασία διαφοροποίησης και προαγωγής της βιωμένης αίσθησης των δυσκολιών του, τότε είναι καλύτερα να μην υπάρχουν καθόλου διακοπές από την πλευρά του θεραπευτή. Τότε είναι συνήθως καλύτερα για τον θεραπευτή να ακολουθεί ήπια και με ακρίβεια κατανοώντας κάθε αλλαγή και κάθε κύρια απόχρωση, και χωρίς να προσθέτει κάτι που θα μπορούσε να αποπροσανατολίσει τον πελάτη από την ένδειξή του και να τον οδηγήσει σε διαφορετικό και άσχετο ειρμό σκέψεων.

Ο θεραπευτής είναι σε ιδιαίτερη εγρήγορση ως προς τις αντιδράσεις του που είναι δυσάρεστες (το να νιώθει ότι πέφτει ο προβολέας επάνω του, αμήχανος, ανυπόμονος, ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο ενοχλημένος). Σχεδόν πάντα ο θεραπευτής θα ανακαλύψει αυτές τις αντιδράσεις του κάποια στιγμή, όταν ήδη έχει προσπαθήσει να τις συγκαλύψει, να τις αντιμετωπίσει, να τις καταπιέσει, ή να ξεφύγει μακριά από αυτές. Είναι φυσικό να τείνουμε να «ελέγχουμε» τέτοιες αντιδράσεις και συνήθως αυτές είναι αρκετά μικρές ώστε να μπορούν πολύ εύκολα να ελεγχθούν. Παρόλα αυτά, εμπεριέχουν σημαντικές πληροφορίες για ό,τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή στην αλληλεπίδραση.

Είναι φυσικό ο θεραπευτής να νιώθει κάπως ανίκανος, ή απροσάρμοστος, όταν έχει αυτές τις αντιδράσεις. Σίγουρα τέτοιες αντιδράσεις συχνά συνδέονται με αυτό που μέσα του είναι ανίκανο ή απροσάρμοστο, και κανένας άνθρωπος δεν ζει χωρίς τέτοιες πλευρές. Αλλά αν δούμε μόνο αυτό, χάνουμε μια θεμελιώδη διάσταση της ψυχοθεραπείας: Αν ο πελάτης είναι ένας δύσκολος άνθρωπος, δεν θα μπορέσει παρά να αφυπνίσει δυσκολίες στον άλλο με τον οποίο σχετίζεται στενά. Δεν θα μπορέσει να κρατήσει για τον εαυτό του όλες του τις δυσκολίες, ενώ αλληλεπιδρά στενά με τον θεραπευτή. Αναγκαστικά ο θεραπευτής θα βιώσει τη δική του εκδοχή των δυσκολιών, διαστρεβλώσεων και απογοητεύσεων που θα έχει σίγουρα η αλληλεπίδραση. Και μόνο εάν αυτές εμφανιστούν, μπορεί η αλληλεπίδραση να πάει πέρα από αυτές και αυτό να είναι θεραπευτικό για τον πελάτη. **(11)** Έτσι, συναισθήματα δυσκολίας, βαλτώματος, αμηχανίας, χειραγώγησης, δυσφορίας, κλπ., είναι ουσιώδεις ευκαιρίες για την σχέση, ώστε να γίνει θεραπευτική. Αλλά αυτό δεν μπορεί να συμβεί, αν ο θεραπευτής ξέρει μόνο πως να κρατάει υπό τον «έλεγχό» του αυτά του τα συναισθήματα (δηλ., πως να τα καταπιέζει βίαια). Ασφαλώς και μπορεί να τα ελέγχει, εφόσον συνήθως δεν είναι πολύ έντονα. Αντίθετα, ο θεραπευτής πρέπει να κάνει μία παραπάνω προσπάθεια για να τ' αντιληφθεί.

Μάλιστα πρέπει να συνεχίσει (και συνήθως το μπορεί εύκολα) να ελέγχει αυτά τα συναισθήματα και όχι να καταβληθεί, ή να αναστατωθεί υπερβολικά από αυτά – πρέπει επίσης να τα δει ως την πολύτιμη, συγκεκριμένη αίσθησή του της παρούσης συνεχιζόμενης δυσκολίας, της παρούσας εκδήλου απογοήτευσης της αλληλεπίδρασης, και της βιωματικής διαδικασίας του πελάτη.

Μόνο πολύ αργότερα μπορεί ο θεραπευτής (και ο πελάτης) να δει καθαρά τι επιδρούσε. Δεν μπορείς να περιμένεις να καταλάβεις καθαρά το πρόβλημα, όταν είσαι μέσα σ' αυτό. Όπως είπα προτύτερα, το να καταλάβεις καθαρά είναι δυνατό μόνο όταν βιώνεις πλήρως, και για αυτό πρέπει να βιώσεις πέρα από την απογοήτευση, η οποία δημιουργεί ένα πρόβλημα, ή μία δυσκολία. Έτσι, ο θεραπευτής δεν μπορεί να ελπίζει πάντα να είναι άνετος στο τί γνωρίζει. Πρέπει να είναι πρόθυμος ν' αντέχει τη σύγχυση και τον πόνο, ν' αντέχει να νιώθει έξω από τα νερά του, να πέφτει ο προβολέας πάνω του και να μην βρίσκει έναν καλό, σοφό, ή επιτήδειο τρόπο διαφυγής. Μόνο αν αναπτύξει ανοιχτούς και διαφανείς τρόπους, ώστε να προάγει την αλληλεπίδραση του με τον πελάτη, υπό αυτούς τους όρους, μπορεί να προάγει περαιτέρω τη βιωματική διαδικασία του πελάτη.

Αν ο θεραπευτής δεν μπορεί να είναι περισσότερο διαφανής, ανοιχτός και λιγότερο ευάλωτος από ότι οι περισσότεροι άνθρωποι στη ζωή του πελάτη, και αν ο θεραπευτής δεν μπορεί να επιτρέψει στον πελάτη να δει τί ανακίνησε στον θεραπευτή, τότε ο πελάτης δεν θα είναι σε θέση να προάγει την βιωματική του διαδικασία περαιτέρω και μ' ένα διαφορετικό τρόπο από ό,τι συνήθως κάνει. Πολλές από τις αλληλεπιδραστικές συμπεριφορές του πελάτη είναι διαταραγμένες, αμυντικές και επηρεάζουν αρνητικά τους άλλους. Έτσι ο πελάτης ζει σε προβληματικές καταστάσεις. Αν ο θεραπευτής γίνει ο ίδιος μία τέτοια κατάσταση (και κατά καιρούς γίνεται), μπορεί να βοηθήσει μόνο αν η αντίδραση του είναι περισσότερο ανοιχτή από ό,τι η συνηθισμένη αντίδραση των άλλων.

Ο θεραπευτής σπάνια χρειάζεται να εκφράσει αντιδράσεις αυτού του είδους όπως: «μόνο τα συναισθήματα μου». Αν παρατηρήσει τέτοιες αντιδράσεις, μπορεί να αναρωτηθεί «γιατί;». Πολύ σύντομα καταλαβαίνει γιατί, καθώς προσέχει την βιωμένη του αίσθηση και την προάγει. Τότε, μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα και καθαρά σ' αυτή την διάσταση της αλληλεπίδρασης που του παρείχε αυτό το συναίσθημα. Το δύσκολο σημείο είναι να αντιληφθεί κανείς τη δυσφορία. Αν αυτή γίνει αντιληπτή, τότε συνήθως εξηγείται από μόνη της.

Το πρόβλημα δεν είναι συνήθως η κεντρική δυσκολία της προσωπικότητας του θεραπευτή, και γ' αυτό (ο θεραπευτής) είναι πολύ περισσότερο σε θέση, απ' ό,τι ο πελάτης, να προάγει το βιωμένο του νόημα. Έτσι ο θεραπευτής βρίσκεται σε θέση να ανταποκριθεί με τέτοιο τρόπο, που πηγαίνει πέρα ακριβώς από αυτή την απογοήτευση. Αν ο θεραπευτής δεν ήταν σε θέση να χρησιμοποιήσει τα στιγμιαία θολά συναισθήματα του με έναν περίπου τέτοιο τρόπο, θα άφηνε αχρησιμοποίητο το κύριο πλεονέκτημά του, που είναι η μεγαλύτερη του δύναμη, ή η καλύτερη προσαρμογή του (υπό αυτούς τους όρους) που μπορεί να προσφέρει στον πελάτη του. Αυτό το πλεονέκτημα είναι ακριβώς το ότι ο θεραπευτής μπορεί πιθανόν να προάγει την βιωμένη του αίσθηση ως προς το τί είναι λάθος, ενώ ο πελάτης, ακόμη, δεν μπορεί.

Ωστόσο, συνήθως αποφεύγουμε τέτοια συναισθήματα και τα αγνοούμε. Σταδιακά έμαθα να στρέφομαι προς κάθε τέτοια αίσθηση αμηχανίας, βαλτώματος, σύγχυσης ή ανειλικρίνειας, που μπορεί να νιώσω. Με το «στρέφομαι προς αυτό», δεν εννοώ ότι το αφήνω απλά έτσι όπως το νιώθω, αλλά το μετατρέπω σε κάτι που εξετάζω, από το οποίο μπορώ να πάρω πληροφορίες για αυτή τη στιγμή. Με αυτό τον τρόπο αρχικά το προάγω περαιτέρω σε σκέψη και συναίσθημα, πριν ανταποκριθώ από αυτό.

Ο θεραπευτής προσέχει τις αντιδράσεις του και τις επεξηγεί (προς εαυτόν πριν τις εκθέσει). Συνήθως δεν εκφράζω

αντιδράσεις που είναι ακόμη απόλυτα ασαφείς. (Θα το κάνω μόνο αν, αφού προσπαθήσω, δω ότι δεν μπορώ να τις ξεκαθαρίσω και έχω ακόμη την αίσθηση ότι είναι σημαντικές. Τότε θα πω κάτι, ακόμη και αν βρίσκομαι σε σύγχυση). Δεν θα ξέρω ακριβώς τί και πώς, ειδικότερα τίποτα σε σχέση με το πως ο πελάτης μου γέννησε αυτή την αντίδραση μου – ακόμη και εάν το έκανε. Αλλά πολύ συχνά μπορώ να ξεκαθαρίσω τα συναισθήματά μου, και έτσι είμαι σε θέση να τα εκφράσω σαφώς και απλά με λίγες λέξεις. Συνήθως, μπορώ να πω απλά σε ποια παρόντα γεγονότα αναφέρομαι.

Εμποδίζει μία τέτοια αυτο-παρατήρηση του θεραπευτή την φροντίδα του για τον πελάτη; Καθόλου. Εκατοντάδες πράγματα περνούν από το μυαλό μας. Μόνο με επίπονη προσπάθεια μπορούμε να καταπιέσουμε οτιδήποτε, έτσι ώστε να μην αντιληφθούμε τι συμβαίνει μέσα μας. Είναι αλήθεια, ότι η προτεραιότητα της προσοχής μου είναι στον πελάτη, σε αυτό που λέει και κάνει, αλλά αυτό μου αφήνει αρκετό χώρο για να αντιληφθώ τις δικές μου αντιδράσεις. Στο βαθμό που δεν είναι σημαντικές, απλά 'περνούν', αλλά αν φαίνονται σημαντικές, πρέπει να τις λάβω υπόψη μου, να τις επεξεργαστώ περαιτέρω. Κατά περίπτωση, μπορεί να αποφασίσω να τους δώσω φωνή. Η απόφαση μου εξαρτάται από το κατά πόσο πιστεύω ότι αυτές, οι αντιδράσεις μου, ανήκουν στην αλληλεπίδραση, δηλ., τις χρειάζεται ο πελάτης. Αν τις χρειάζεται για να δει πιο καθαρά τι συμβαίνει, τι κάνει, τότε πρέπει κάπως να αντιδράσω μέσα από αυτές, ώστε να του δώσω τη δυνατότητα να τις βιώσει περαιτέρω, ή ευνοϊκότερα με μένα, απ' ό,τι τις βιώνει με τους άλλους.

Ό,τι ο πελάτης αναμοχλεύει σε μένα είναι πάντα εν μέρει κομμάτι μου. (Με έναν διαφορετικό άνθρωπο θα του αφύπνιζε διαφορετικές αντιδράσεις). Αλλά οι αντιδράσεις μου είναι επίσης μέρος της λειτουργίας του πελάτη και του τρόπου του να διαμορφώνει καταστάσεις και αλληλεπιδράσεις. Οτιδήποτε δικό μου αποκαλύπτεται με αυτό τον τρόπο, πρέπει να διασφαλίσω ότι μπορεί να αντιδράσει σε αυτό, και ότι μπορεί

να προάγει το βίωμα του περισσότερο απ'ότι συνήθως μπορεί με άλλους.

Ενώ οι προβληματικές συμπεριφορές του πελάτη μπορεί να υποκινήσουν απόρριψη στους περισσότερους ανθρώπους (και ως πούμε, ότι έχουν φέρει τον θεραπευτή σε δυσάρεστη θέση), το γεγονός καθαυτό ότι εμπλέκεται ένα πρόβλημα προσωπικότητας σημαίνει ότι θετικές τάσεις αυτο-συντήρησης της ζωής αντικρούονται σε αυτά τα μοτίβα. Οι συμπεριφορές είναι αρνητικές. Αλλά εδώ, σε αυτή την αλληλεπίδραση, ο σκοπός του θεραπευτή είναι να καταστήσει δυνατές τις θετικές τάσεις να επιτύχουν παρόλα αυτά. Ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή με άλλους, αλλά το κάνει με τρόπους που αποτυγχάνουν να τους πλησιάσει, και που επιφέρουν μόνο απόρριψη. (Εδώ, ωστόσο, στη θεραπεία ο πελάτης θα έρθει σε επαφή με έναν άλλο άνθρωπο). Ο πελάτης προσπαθεί να εκφράσει τον εαυτό του, αλλά ακούγεται 'ψεύτικος'. (Εδώ παρόλα αυτά, η ανταπόκριση του θεραπευτή θα προσπαθήσει να βεβαιώσει, ότι ο πελάτης κατάφερε να εκφράσει τον εαυτό του αυθεντικά). Ο πελάτης προσπαθεί να επιβληθεί, αλλά πιθανόν η επακόλουθη συμπεριφορά να είναι στα αλήθεια μόνο παθητική δυσανασχέτηση. (Εδώ, η αυτο-επιβολή γίνεται αποδεκτή αυτή καθαυτή και έτσι μπορεί να αναπτυχθεί και αναδυθεί πιο άμεσα). Υπάρχει πάντα μία θετική τάση που μπορούμε να 'διαβάσουμε' στην αρνητική συμπεριφορά. Μια τέτοια ανάγνωση δεν είναι μία δική μας επινόηση-Πολυάννα (βλ. παράρτημα). Αντιθέτως αυτό που έχει σημασία τότε μόνο ανατρέπεται, όταν δημιουργείται ένα πρόβλημα. Αν δεν ήταν έτσι, δεν θα υπήρχε δυσφορία, φόβος, και ένταση.

Ότι και αν είναι αυτό που ανατρέπεται στη συνηθισμένη συμπεριφορά και στο αλληλεπιδραστικό μοτίβο του πελάτη, δεν πρέπει να ανατραπεί εδώ, σ'αυτή την αλληλεπίδρασή του με τον θεραπευτή. Αντίθετα θα πρέπει να προαχθεί περαιτέρω και πέρα από το συνηθισμένο αυτοκαταστροφικό μοτίβο του πελάτη. Εδώ πρέπει να πετύχει, ενώ συνήθως αλλού αποτυγχάνει. Αυτό, ωστόσο, ισχύει μόνο για τις

αλληλεπιδραστικές συμπεριφορές του πελάτη που επηρεάζουν τον θεραπευτή. Συνήθως ο θεραπευτής θα βοηθήσει να ερμηνευτεί ο,τιδήποτε ο πελάτης νιώθει και αντιμετωπίζει, είτε είναι καλό, είτε είναι κακό. Πρέπει να βοηθήσει τον πελάτη να βάλει σε λόγια και να εκφράσει πολλές κακές, αρνητικές, καταστροφικές, ανέλπιδες, εχθρικές και άρρωστες πλευρές, που νιώθει και στις οποίες αναφέρεται. Δεν βοηθάει καμιά θετική, καθησυχαστική, αθωωτική στάση. Ότι είναι κακό πρέπει να εκφραστεί, τόσο δυσάρεστα όσο είναι, ή φαίνεται.

Είναι πολύ διαφορετικό, όταν ο θεραπευτής επιλέγει να ανταποκριθεί με τα δικά του διαταραγμένα ή ενοχλητικά συναισθήματα, σε αυτό που του προκάλεσε ο πελάτης. Αν ο θεραπευτής χρησιμοποιήσει τη δική του αρνητική συναισθηματική ανταπόκριση και την κάνει περισσότερο ορατή, δεν είναι καθόλου αρκετό σαν αποτέλεσμα, να αντιληφθεί ο πελάτης τι έκανε, ή το πόσο αρνητικά συμπεριφέρεται. Πως μπορεί ο πελάτης να αλλάξει αυτό στον εαυτό του; Ακόμα και αν τώρα το βλέπει, δεν μπορεί να το αλλάξει. Είναι ο δικός του τρόπος του να αλληλεπιδρά, και συνήθως μπορεί να αλλάξει μόνο σε μία περαιτέρω και διαφορετική, συγκεκριμένη αλληλεπιδραστική διαδικασία. Αν αυτή η **τελευταία διαφορετική** αλληλεπιδραστική διαδικασία δεν συμβεί εδώ και τώρα, πού και πότε θα συμβεί;

Έτσι, ο θεραπευτής πρέπει αρχικά και προτίστως να ανταποκριθεί στην θετική τάση που χρειάζεται να προαχθεί μέσα από το αρνητικό μοτίβο. Αλλά αυτή η θετική τάση μπορεί να μην είναι ορατή. Ο θεραπευτής μπορεί να χρειάζεται να την φανταστεί, μετά να ανταποκριθεί σ' αυτήν και να περιμένει να ακούσει την αρκετά διαφορετική, πραγματικά θετική τάση, που θα αναδυθεί με συγκεκριμένο τρόπο.

Για παράδειγμα: Πιέζομαι από την πελάτισσά μου να την βοηθήσω σε ένα εγχείρημα, που ξέρω ότι δεν θα είμαι ειλικρινής εάν πάρω μέρος. Δεν μου αρέσει η πίεσή της. Αρχικά και προπάντων, πρέπει να ανταποκριθώ σ' αυτήν

προσπαθώντας να την βοηθήσω, ώστε με αυτό τον τρόπο να προαχθεί το εποικοδομητικό συστατικό του σχεδίου της. Αν ανταποκριθώ έτσι, μπορεί τότε να εξηγήσει ότι δεν είναι καθόλου αυτό που κάνει. Προσπαθεί μόνο πραγματικά να σταθεί στο ίδιο ύψος με κάποιον, να διαμαρτυρηθεί για τον εαυτό της έστω άπαξ, και να σταματήσει να βρίσκεται από κάτω. Εντάξει, δεν φαντάστηκα σωστά ποιά ήταν η θετική παρόρμιση, αλλά κάτι από αυτήν είναι εδώ συγκεκριμένα. Λέω: « Σίγουρα έχουμε κάνει πολύ δρόμο μέχρι τώρα μαζί, για να περιμένεις από μένα να σε βοηθήσω με αυτό τον τρόπο. Πλησιάζουμε να γίνουμε σύμμαχοι». Μπορεί να εξηγήσει πάλι, ότι δεν είναι αυτό το θέμα γι' αυτήν. Μάλλον θέλει να ξέρει πότε θα κάνω επιτέλους κάτι γι' αυτήν πέρα από το να μιλάω. Εδώ, τώρα, υπάρχει η πραγματική αναφορά σε μένα, στην οποία ευελπιστώ ν' αποκριθώ. Την φαντάστηκα λανθασμένα. Βασικά έχει δυσφορία, φόβο και πρόκληση. Εντάξει. Μπορώ ν' αποκριθώ σ' αυτό. «Λοιπόν, είσαι θυμωμένη με μένα! Δεν έχω κάνει τίποτα μέχρι τώρα; Εγώ, νομίζω πως νιώθω δυνατά συναισθήματα για σένα. Νομίζεις ότι μου είναι εύκολο απλά να κάθομαι και να μιλάω. Ότι η ζωή μου είναι εύκολη. Λοιπόν, είναι αλήθεια ότι πρέπει να αντιμετωπίσεις τα περισσότερα μόνη σου. Και, με προκαλείς στ' αλήθεια να μπω και εγώ μέσα σ' αυτό». Η αντίδραση της καθώς μιλάω θα υποδείξει ποιά πλευρά της ανταπόκρισης μου αρχίζει να προάγει κάτι περαιτέρω.

Η προσπάθεια πάντα επιζητά να ολοκληρωθούν οι σε εμβρυϊκό στάδιο, θετικές, αλληλεπιδραστικές τάσεις, να καταφέρουν να εδραιωθούν και όχι να παραμείνουν στην αυτο-αναιρούμενη μορφή, με την οποία αρχικά παρουσιάστηκαν. Στο πλαίσιο αυτού του είδους της πάντα – θετικής προαγωγικής τάσης ο θεραπευτής μπορεί, και θα έπρεπε, να δώσει φωνή στις δικές του πραγματικές αντιδράσεις. Σ' αυτό το πλαίσιο μπορεί, και σίγουρα θα έπρεπε, να πει (για παράδειγμα) ότι νιώθει καταπίεση, χειραγώγηση, πίεση και ότι αυτό δεν του αρέσει – το να θέλει να την ωθήσει μακριά. Δεν μπορεί να αντιδράσει

μόνο με τον τρόπο που αντιδρούν όλοι οι άλλοι. Αυτό ήδη δεν έχει βοηθήσει τον πελάτη.

Η θετική αλληλεπιδραστική διαδικασία πρέπει να έλθει πρώτη, αλλά αν είναι ήδη σε εξέλιξη, τότε ο θεραπευτής μπορεί άμεσα (για παράδειγμα) να εκφράσει ότι νιώθει καταπίεση, χωρίς να ψάχνει πρώτα για θετικές αποκρίσεις. Αλλά ακόμη και τότε ο τόνος της αυτό-έκφρασης πρέπει να είναι, «Νιώθω να πιέζομαι από σένα, και αυτό με κάνει να θέλω να σε σπρώξω πέρα, αλλά συνήθως δεν νιώθω, ή δεν θέλω να νιώθω έτσι για σένα. Λοιπόν, θα κάνουμε κάτι για να το ξεκαθαρίσουμε, να το λύσουμε, εφόσον ούτε εσύ, ούτε εγώ είμαστε πράγματι έτσι».

Επειδή οι λεπτομέρειες που περιέγραψα παραπάνω είναι δύσκολο να περιγραφούν, αυτή η διάσταση της ψυχοθεραπείας είναι μία από τις λιγότερο κατανοητές. Γίνεται πολύ συζήτηση γενικά σε σχέση με το να «αντιπαρατεθούν» στον πελάτη οι πραγματικές αντιδράσεις του θεραπευτή – αλλά αν κάποιος το έκανε με τον τρόπο που συνήθως περιγράφεται, τότε απλά θα αντιδρούσε στον ασθενή, όπως αντιδρούν οι περισσότεροι άνθρωποι στη ζωή του. Η γυναίκα του και οι φίλοι του αρκετά συχνά του λένε τι πάει στραβά μ' αυτόν και πώς τους κάνει να νιώθουν. Μπορεί να αντέξει την αντιπαράθεση από τον θεραπευτή, όχι επειδή γενικά εμπιστεύεται το σεβασμό του θεραπευτή προς αυτόν, αλλά επειδή με τον θεραπευτή αυτό το ιδιαίτερο αρνητικό μοτίβο προάγεται (ή θα προαχθεί άμεσα) σε μια θετική, για την αυτο-διατήρηση της ζωής, βιωματική ολοκλήρωση, η οποία ήταν μέχρι τώρα μόνο ενεχόμενη και είχε διακοπεί και ταλαιπωρηθεί μέχρι τότε.

Η Βιωματική Μέθοδος και Θεωρία

Στα δύο προηγούμενα κεφάλαια παρουσίασα δύο πλευρές της βιωματικής απόκρισης:

(1) Τις προσπάθειες του θεραπευτή να αποκριθεί στις βιωμένες αισθήσεις του πελάτη και με αυτό τον τρόπο να προάγει τη

βιωματική διαδικασία του, και

(2) Τις προσπάθειες του θεραπευτή να αποκριθεί ανοιχτά στην αλληλεπιδραστική συμπεριφορά του πελάτη (και αυτή η προσπάθεια έχει στόχο την προαγωγή της βιωματικής διαδικασίας του πελάτη).

Ποιά είναι τώρα η σχέση ανάμεσα στις δύο αυτές πλευρές της ψυχοθεραπείας;

Καταρχάς, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι και στις δύο απόψεις η πελατο-κεντρική θεραπεία έγινε βιωματική. Ενώ πριν το βάρος έπεφτε σε ένα σχετικά μορφολογικό στοιχείο των νοημάτων που εξέφραζε ο πελάτης, τώρα ο θεραπευτής προσπαθεί ν' αποκριθεί στο ακόμη με σαφές ενεχόμενο βίωμα, που όμως βιώνεται από τον πελάτη. Το εκφρασμένο νόημα θεωρείται μόνο σαν μία συμβολοποιημένη διάσταση. (Αλλά αφού αυτό δεν ήταν πριν ξεκάθαρα δηλωμένο, ήταν ο στόχος του πελατο-κεντρικού θεραπευτή). Κατ'αναλογία, η αλληλεπιδραστική συμπεριφορά του θεραπευτή ήταν περιορισμένη σε έναν σχετικά μορφολογικό ρόλο «αντανάκλασης» μόνο των συναισθημάτων του πελάτη. Ο θεραπευτής αρνείτο να αντιδράσει αφ'εαυτού, μερικές φορές ακόμη και αν ο πελάτης έφτανε σε πλήρη απόγνωση και απελπισία. (Αλλά πάλι, ένα τέτοιο απλό παιχνίδι ρόλων δεν ήταν ποτέ ούτε η πρόθεση, ούτε η πρακτική του Rogers. Δεν ήταν δηλωμένο καθαρά, αλλά το κίνητρο του θεραπευτή ήταν να αφιερώσει την ίδια του την συναισθηματική ζωή στο να αισθανθεί τα συναισθήματα του πελάτη). Παρόλη την υποβόσκουσα πρόθεση, υπήρχε συχνά ξύλινη επανάληψη των λόγων του πελάτη, και προφανώς υπήρχαν τεχνητές αρνήσεις για μία ανοιχτή αλληλεπίδραση.

Επί του παρόντος δίνεται έμφαση στην βιωματική αλληλεπίδραση, τόσο σε σχέση με αυτό που βρίσκεται στον πελάτη, στο οποίο καλούμαστε να ανταποκριθούμε, όσο και σε σχέση με αυτό που εκφράζουμε και δίνουμε από τον εαυτό μας

στην αλληλεπίδραση. Η θεωρία της βιωματικής διαδικασίας (Gendlin, 1962a, 1964, 1966a, 1966b, 1968) αναπτύσσει μία μέθοδο σκέψης και θεωρίας, η οποία μας καθιστά ικανούς να διαφοροποιήσουμε και να διατυπώσουμε αυτό που συμβαίνει συγκεκριμένα και βιωματικά.

Πώς γίνεται διαφορετικοί θεραπευτικοί προσανατολισμοί να φαίνονται όμοιοι, αν εξεταστούν βιωματικά; Αυτό συμβαίνει επειδή, κοιτάμε συγκεκριμένα τί πραγματικά λαμβάνει χώρα στην ψυχοθεραπεία, όταν αυτή λειτουργεί. Τα γεγονότα που τότε λαμβάνουν χώρα δεν είναι πάντα ακριβώς τα ίδια σε κάθε θεραπευτικό προσανατολισμό, αλλά σε μεγάλο βαθμό είναι. Υπάρχουν μόνο τόσες (σχεδόν λίγες) συγκεκριμένες διαδικασίες που είναι θεραπευτικές, ενώ υπάρχει ένας ατελείωτος αριθμός τρόπων να τις περιγράψεις θεωρητικά. Έτσι οι ομοιότητες ανάμεσα στους διαφορετικούς προσανατολισμούς γίνονται ορατές, αν κάθε (12) προσανατολισμός αναδιατυπωθεί με βιωματικό τρόπο.

Η βιωματική θεωρία επιτρέπει την διαφοροποίηση των συγκεκριμένων διαδικασιών της θεραπείας. Αντί να τις αφήσει σαν μία θολή έννοια στην θεωρία μας [για παράδειγμα, «θεραπευτική διεργασία» (working through), ή «αυτοπραγμάτωση», ή «συναισθηματική αφομοίωση» (emotional digestion)], μπορούμε και πρέπει να προσδιορίσουμε πολύ πιο λεπτομερειακά αυτό που λαμβάνει χώρα, σε μας και στον πελάτη, με πολύ περισσότερους όρους και βήματα. Τότε μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα αναπτύξουμε μία ορολογία που θα μας επιτρέψει να διαφοροποιήσουμε περαιτέρω την ψυχοθεραπευτική διαδικασία, να επικοινωνήσουμε το πως την εφαρμόζουμε, ώστε να μπορούμε να εκπαιδεύουμε νέους θεραπευτές πιο αποτελεσματικά, και να ορίσουμε ειδικές, παρατηρήσιμες ερευνητικές μεταβλητές (Gendlin, 1968) που θα είναι επαναλαμβόμενες και πλήρεις νοήματος.

Το γεγονός, ότι τόσα πολλά από αυτά που πραγματικά εννοούμε, αποδεικνύεται να είναι όμοια σε διαφορετικούς

προσανατολισμούς, δεν υπονοεί ότι μπορούμε να εφησυχάσουμε σε κάποιον βολικό σχετικισμό, όπου όλοι θα μιλάμε θολά και διαφορετικά, αλλά θα είμαστε σίγουροι ότι εννοούμε τα ίδια πράγματα. Αντίθετα αυτό σημαίνει, ότι οι παλιές διαφορές ανάμεσα στις διαφορετικές μεθόδους έχουν υπερκεραστεί, και μία νέα, παγκόσμια βιωματική μέθοδος της θεωρίας ανοίγει νέες ευκαιρίες, τις οποίες προσδοκούμε...

Υποσημειώσεις/Σχόλια:

(1) Σ' αυτές τις υποσημειώσεις θα σχολιάζω τις σχέσεις ανάμεσα στην ψυχανάλυση και την πελατοκεντρική, ή την βιωματική ψυχοθεραπεία. Η άποψη μου είναι, ότι, όταν είναι αποτελεσματικοί και οι δύο τρόποι ανταπόκρισης (όταν γίνονται από τους καλύτερους εκπροσώπους της κάθε προσέγγισης) τότε είναι πάρα πολύ όμοιοι. Όμως, ο τρόπος με τον οποίο η κάθε σχολή αντιλαμβάνεται την ιδανική θεραπευτική ανταπόκριση είναι πολύ διαφορετικός, και έτσι διαφορετικές είναι και οι τυπικές παρεξηγήσεις που γίνονται σε κάθε σχολή. Γι' αυτόν τον λόγο, διαφορετικές παγίδες προκύπτουν από τις δύο προσεγγίσεις.

Η 'βιωματική επίδραση' είναι επίσης στόχος μιας καλής ψυχαναλυτικής ερμηνείας. Ο Fenichel (1945) αναφέρει: «Δίνοντας μια ερμηνεία, ο αναλυτής στοχεύει να επιδράσει στο δυναμικό παιχνίδι των δυνάμεων, ν' αλλάξει την ισορροπία... Ο βαθμός στον οποίο επιτυγχάνεται αυτή η αλλαγή είναι το κριτήριο εγκυρότητας μιας ερμηνείας. Μια έγκυρη ερμηνεία επιφέρει μια δυναμική αλλαγή...» Συνεπώς, μια ερμηνεία δεν πρέπει να είναι μόνο σωστή, αλλά και να επιφέρει μια δυναμική αλλαγή. Στην δική μου βιωματική ορολογία, ονομάζω επίσης την επίδραση: 'βιωματική επίδραση'. Είναι μια επίδραση, την οποία το άτομο μπορεί να νιώσει συγκεκριμένα.

(2) Μερικοί θεραπευτές μπορεί να επέμεναν στη θέση, ότι οι αληθινές πραγματικότητες με τις οποίες δουλεύουν είναι δυναμικές* οντότητες. Θα θεωρούσαν τη βιωματική πολυπλοκότητα, την οποία κάποιος βιώνει μόνο ως μια υπερδομή. Άλλοι, όπως εγώ για παράδειγμα, θα επέμεναν στο αντίθετο: οι δυναμικές (συχνά θαυμάσιες) είναι μόνο γενικεύσεις αυτού που στην πραγματικότητα υπάρχει μόνο ως λεπτομερειακή βιωματική πολυπλοκότητα.

Αυτό το θέμα δεν χρειάζεται να λυθεί, τουλάχιστον σε ότι αφορά την πρακτική, εφόσον, οποιαδήποτε και αν είναι η οπτική μας, γεγονός παραμένει ότι χρησιμοποιούμε ψυχοδυναμική** γνώση για να ευαισθητοποιηθούμε ως προς τον πελάτη και να τον κατανοήσουμε, ενώ πρέπει να «διεργαστούμε» μαζί του τη δυσκολία με τρόπο συγκεκριμένα βιωματικό, τον μόνο τρόπο που μπορεί να νιώσει και επεξεργαστεί..

Ίσως η μόνη πραγματική διαφορά είναι ότι η ψυχανάλυση θεωρεί χρήσιμο να διδάξει στον ασθενή πρώτα τις γενικεύσεις, για να μπορέσει αυτός να ψάξει για τις δικές του συγκεκριμένες βιωματικές εκδοχές. Αντίθετα, οι βιωματικοί θεραπευτές το θεωρούν αυτό «εκλογίκευση» που απομακρύνει το άτομο από την βιωματική του εστία, που είναι η μόνη που έχει αξία. Το άτομο μπορεί να παράγει τις δικές του γενικεύσεις κατευθείαν από τη βιωματική του διαδικασία, και αυτές οι γενικεύσεις είναι πιο ειδικές και του ταιριάζουν καλύτερα.

* Η Δυναμική ψυχολογία χαρακτηρίζεται από το ενδιαφέρον για τα κίνητρα και τα αίτια που βρίσκονται στην συμπεριφορά και συνήθως δεν είναι άμεσα προς παρατήρηση (σημ.μτφ.).

** Ψυχοδυναμική: Ψυχικές δυνάμεις και διεργασίες που αναπτύχθηκαν κατά την παιδική ηλικία και επηρεάζουν την μετέπειτα ζωή του ατόμου (σημ.μτφ.)

(3) Αυτό που εγώ ονομάζω «ενεχόμενο» μπορεί οι ψυχαναλυτές να θεωρούν «απωθημένο» ή «υποσυνείδητο», αλλά θα πρόσθεταν ότι ο φόβος που βιώνεται, ή η πολύπλοκη δυσφορία, υποδεικνύει ότι το «απωθημένο» είναι κοντά στην επιφάνεια και έτοιμο να εμφανιστεί. Μόνο σε τέτοιο «ασυνείδητο» υλικό 'έτοιμο να αναδυθεί' στη συνειδητότητα μπορεί να είναι αποτελεσματικές οι ψυχαναλυτικές ερμηνείες. Ο Fenichel λέει: « Εφόσον ερμηνεία σημαίνει να βοηθήσεις κάτι ασυνείδητο να γίνει συνειδητό ονομάζοντας το τη στιγμή που παλεύει να αναδυθεί, αποτελεσματικές ερμηνείες μπορούν να δοθούν στη μια μόνο δεδομένη στιγμή, σ' αυτή δηλαδή, που το ενδιαφέρον του ασθενή είναι επικεντρωμένο» (op. Cit., p.25).

Έτσι, ενώ η ψυχαναλυτική θεωρία του ασυνείδητου διαφέρει σε πολλά από την πελατοκεντρική θεωρία, αυτό το ασυνείδητο, στο οποίο αναφέρεται μια αποτελεσματική ερμηνεία είναι ακριβώς αυτό το οποίο εγώ ονομάζω «ενεχόμενη βιωμένη αίσθηση».

Έτσι η πελατοκεντρική ανταπόκριση και η ψυχαναλυτική ερμηνεία είναι σχεδόν όμοιες, όταν δίνονται με αποτελεσματικό τρόπο. Από την άλλη πλευρά, όταν γίνονται ανεπαρκώς, διαφέρουν: η ψυχαναλυτική ερμηνεία όταν γίνεται ανεπαρκώς, τείνει να οδηγεί τον ασθενή σε εκλογίκευση και μακριά από τις συγκεκριμένες ανησυχίες του, ενώ όταν η πελατοκεντρική ανταπόκριση γίνεται ανεπαρκώς τείνει να επαναλαμβάνει αυτό που είπε ο πελάτης.

(4) Στη ψυχανάλυση ο 'ελεύθερος συνειρμός'* μπορεί να μοιάζει με το παραπάνω, αλλά δεν είναι πάντα έτσι. Η ψυχαναλυτική πρακτική χρησιμοποιεί τους ελεύθερους συνειρμούς με δύο τρόπους:

* free association: του να εκφράσεις όλες τις εικόνες, σκέψεις και συναισθήματα, όπως έρχονται και ο αναλυτή διακρίνει συγκρούσεις και διαταραχές του ασυνείδητου (σημ.μτφ.).

Ο πρώτος τρόπος συνίσταται στο ότι ο ασθενής χρησιμοποιεί ελεύθερους συνειρμούς, μέχρι ο αναλυτής να παρατηρήσει κάτι που μπορεί να ερμηνεύσει.

Ο αναλυτής τότε το ερμηνεύει, χωρίς όμως κανένα αποτέλεσμα. Εδώ δεν υπάρχει σχεδόν τίποτα βιωματικό για τον πελάτη. Αυτό που ερμηνεύεται υπάρχει κυρίως ως συμπέρασμα στη σκέψη του αναλυτή.

Ο δεύτερος τρόπος ανταποκρίνεται πολύ περισσότερο στη βιωματική διαδικασία, όπως αυτή περιγράφηκε παραπάνω, και σ' αυτό που σκεφτόταν ο Freud. Με αυτή την έννοια, ο ασθενής χρησιμοποιεί ελεύθερους συνειρμούς μέχρι να φτάσει σε ένα εμπόδιο. Ο ασθενής νιώθει πολύ συγκεκριμένα αυτό το εμπόδιο, αλλά είναι ανίκανος να το συμβολοποιήσει. Ο αναλυτής στοχεύει με την ερμηνεία του κατευθείαν στη συγκεκριμένη, βιωματική αίσθηση του ασθενή για το παρόν εμπόδιο.

(5) Οι ψυχαναλυτές θα επιχειρηματολογούσαν λέγοντας ότι μερικές ερμηνείες που δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια της ψυχαναλυτικής συνεδρίας, τις παίρνει ο ασθενής μαζί του και γίνονται έτσι ασκήσεις για το σπίτι. Είναι αλήθεια, ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει συχνά στη ψυχανάλυση, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι ο θεραπευτής απέτυχε να βοηθήσει τον πελάτη του να προχωρήσει σε επεξεργασία; Αν ο πελάτης δεν μπόρεσε να το κάνει αυτό με τον θεραπευτή μαζί, είναι πιθανόν να μπορέσει να το κάνει πραγματικά μόνος του;

(6) Η ψυχαναλυτική διατύπωση αυτού θα ήταν: Καθώς ανταποκρινόμαστε σε αυτό που είναι Προσυνειδητό, όλο και περισσότερο υλικό αναδύεται στο Προσυνειδητό από το Ασυνείδητο. Ωστόσο, δεν φαίνεται ορθό να ονομάσουμε «προσυνειδητό» κάτι του οποίου την επίγνωση νιώθουμε, και μάλιστα συχνά επώδυνα, ακόμη και όταν αυτό γνωσιακά δεν είναι σαφές και αποτελείται μόνο από εν τη γενέσει τους αναχαιτισμένες αντιδράσεις. Το να το ονομάσουμε

«Προσυνειδητό» υποδηλώνει, ότι η διαδικασία έχει ήδη πλήρως λάβει χώρα, αλλά μ' ένα κρυμμένο τρόπο, όταν στη πραγματικότητα η διαδικασία δεν έχει ολοκληρωθεί.

(7) Διανοητικά κάποιος μπορεί να δηλώσει (είτε ο πελάτης, είτε ο θεραπευτής) ποιο είναι το πρόβλημα του πελάτη, γιατί υπάρχει, ποια η αιτιολογία, περασμένες εμπειρίες, ποιά η εμπλοκή των άλλων και του πελάτη. Κάποιος θα μπορούσε ακόμη να προδιαγράψει τις λύσεις για οποιονδήποτε σε τέτοια δύσκολη θέση – αν και, ασφαλώς, άνθρωποι που θα εφάρμοζαν τέτοιες λύσεις δεν θα εμπλέκονταν για πολύ σε τέτοιες δυσχερείς καταστάσεις. Κι όμως τέτοιες λύσεις δεν ταιριάζουν στον συγκεκριμένο πελάτη. Δεδομένου του παρελθόντος του πελάτη και των συναισθηματικών και αλληλεπιδραστικών αδυναμιών που έχει, μπορούμε συχνά να δούμε, γιατί δεν υπάρχει γι' αυτόν καμιά εύλογη λύση, γιατί πρέπει να είναι και να παραμείνει όντως όπως είναι. Και έτσι φτάνουμε λοιπόν στο αδιέξοδο της καθαρά διανοητικής προσέγγισης. Και τώρα τι;

Η καθαρά διανοητική 'αποσαφήνιση' του προβλήματος της προσωπικότητας του πελάτη αποτυγχάνει, αν δεν προάγει περαιτέρω τα συναισθήματα του, την βιωματική του διαδικασία. Μια απλή παράθεση γεγονότων δεν επιφέρει καμιά αλλαγή. Στην ιατρική (όπως και στην επισκευή αυτοκινήτων) διάγνωση και θεραπεία είναι δύο διαφορετικές φάσεις. Καταρχάς πρέπει να ξέρεις τι πάει στραβά και μετά να αποφασίσεις τι χρειάζεται να κάνεις. Σε σχέση με την αλλαγή της προσωπικότητας ωστόσο αυτή η διάκριση σε δύο φάσεις δεν ισχύει. Εάν η διαδικασία της αποσαφήνισης δεν άλλαξε ήδη τον πελάτη, τότε δεν μπορούμε να συμπεράνουμε κάτι από αυτά που μάθαμε που θα ήταν βοηθητικό γι' αυτόν. Μπορούμε μόνο να εξηγήσουμε ακριβέστερα, πως έγινε αυτός που είναι, γιατί πρέπει να είναι έτσι όπως είναι, γιατί δεν μπορεί να αλλάξει. Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε, αν φτάσουμε σ' αυτό το τέλος (το να γνωρίζουμε τα πάντα, αλλά να μην έχουμε επιφέρει καμιά αλλαγή) είναι να προσκαλέσουμε τον πελάτη να εξερευνήσει περαιτέρω, να ξανακοιτάξει αυτά που και οι

δύο μας ήδη ξέρουμε, με την ελπίδα ότι αυτή τη φορά θα εμπλέξουμε τη συναισθηματική του ζωή, έτσι ώστε αυτή να προαχθεί και να λυθεί κάτι, να κάνουμε δηλ., αυτό που οι ψυχαναλυτές αποκαλούν «διεργασία». (*Operations: Εσωτερικευμένες νοητικές λειτουργίες που έρχονται σε αντίθεση με οργανικές δραστηριότητες, π.χ. όταν πάσω από σηκώτι και συνεχίζω να πίνω*)

Η βιωματική προσέγγιση μπορούμε να πούμε επίσης πως μας προσφέρει μια συστηματική μέθοδο για αυτό που η ψυχανάλυση ονομάζει διαδικασία «διεργασίας», κάτι που αξιοπρόσεκτα σπάνια συζητείται στην ψυχαναλυτική βιβλιογραφία. Ο θεραπευτής μπορεί να νιώθει ότι ξέρει τη γενική κατεύθυνση της θεραπείας, αλλά τα συγκεκριμένα βήματα της «διεργασίας» δεν του είναι γνωστά εκ των προτέρων και ούτε μπορούν να καθοριστούν διανοητικά. Και οι δύο, πελάτης και θεραπευτής, πρέπει να πηγαίνουν εκεί που τα βιωματικά βήματα τους οδηγούν – αυτά, που καθώς εμφανίζονται, ο πελάτης τα νιώθει. Και οι δύο μπορεί να εκπλαγούν από τις αλλαγές των βημάτων και από την ενδεχόμενη λύση.

Ακόμη και όταν ο θεραπευτής ενδιαφέρεται να φτάσει ο πελάτης σε συγκεκριμένα αποτελέσματα, πρέπει να είναι σε θέση να αντέξει το ότι τα βιωματικά βήματα, τουλάχιστον για κάποιο διάστημα, οδηγούν σε διαφορετική κατεύθυνση από αυτή που θα ήθελε. Αν μπορεί να ακολουθήσει τα βιωματικά βήματα, τότε, είτε θα επιτευχθεί ο ενδεχόμενος στόχος που προέβλεψε (παρόλες τις αλλαγές στην κατεύθυνση), είτε θα μάθει με πολύ πειστικό τρόπο, αν η τελική λύση τον εκπλήσσει, ότι μια λύση πολύ διαφορετική από αυτή που προσδοκούσε, είναι δυνατή (Gendlin, 1967α).

Ένας θεραπευτής που αρνείται να πάει εκεί που οδηγούν τα βιωματικά βήματα του πελάτη, εμποδίζει συνήθως τον πελάτη του να εμπλακεί σε μια αυθεντική διαδικασία επίλυσης. Αυτό δεν σημαίνει, ότι η παρουσία του θεραπευτή και οι αποκρίσεις

του, ως ένα άλλο πρόσωπο, αφήνουν τον πελάτη ανεπηρέαστο. Αντίθετα, η επίλυση δεν θα μπορούσε να αναδυθεί, χωρίς το γεγονός ότι η συμβολοποίηση με – και κυρίως έναντι σε – ένα άλλο πρόσωπο είναι πολύ διαφορετική διαδικασία από το να κάθεται και να νιώθει κανείς μόνος του. Οι στάσεις και η ανταποκριτική διαθεσιμότητα του θεραπευτή επηρεάζουν θεμελιωδώς αυτό που είναι ο πελάτης και αυτό που βρίσκει, αλλά καθώς αυτά αναδύονται βιωματικά, και οι δύο πρέπει να ακολουθούν τα συγκεκριμένα βήματα που εμφανίζονται και που βιώνονται άμεσα.

(8) Ο ψυχαναλυτικός τρόπος να διατυπωθεί αυτό είναι: η ενέργεια, που διατηρεί την απώθηση, έρχεται από το ίδιο το απωθημένο. Αυτή η δήλωση σημαίνει, ότι η ενέργεια που τώρα εμποδίζει την αποδέσμευση, την οποία αναζητά κάποιος στη ψυχοθεραπεία, είναι στην ουσία η ενέργεια αυτού, το οποίο κάποιος προσπαθεί να αποδεσμεύσει.

Ήταν ο Rogers (1951) που έκανε την σημαντική ανακάλυψη, ότι η «αντίσταση» μπορεί να αποπεμφθεί, αν ο θεραπευτής ανταποκρινόταν, αντί να πάει ενάντια, στις βιωμένες επιθυμίες, αντιλήψεις και αυτό-προστατευτικές παρορμήσεις του πελάτη. Αυτό σημαίνει δηλ., ότι ο πελάτης σύντομα μετακινείται μέσω βημάτων, από τα οποία αναδύεται το «απωθημένο» (ο Rogers το ονόμαζε «αρνημένη επίγνωση») στο θετικό του, ή σε υποστήριξη ζωής χαρακτήρα του, ακόμη και αν αρχικά ήταν εξαιρετικά αρνητικό ή αυτό-ματαιωτικό. Αυτή όμως η αλλαγή απαιτεί από τον θεραπευτή να ανταποκρίνεται στις αληθινές προθέσεις του πελάτη, έτσι όπως αυτός τις βιώνει, και να μην τις αξιολογεί εξωτερικά.

Η ψυχαναλυτική εκδοχή αυτού του βασικού γεγονότος διαφέρει πάρα πολύ, σαν να ήταν μόνο μια θεωρητική δήλωση για την πηγή της ενέργειας. Από την άλλη πλευρά, η διατύπωση του Rogers («πίστη» στο άτομο, «αρχή της ανάπτυξης», «αυτοπραγμάτωση») έδωσε σ' αυτό το γεγονός μια φαινομενικά ιδεαλιστική και αισιόδοξη ματιά. Η βιωματική διατύπωση δεν

αποσαφηνίζει μόνο, ότι αυτό το γεγονός αποτελεί μια βασική οργανωτική διάσταση κάθε ζώντος οργανισμού, αλλά δείχνει επίσης το γιατί η πλήρης συμβολοποίηση ενός προβλήματος είναι δυνατή μόνο στα πλαίσια συνέχισης της βιωματικής διαδικασίας. Οι μπλοκαρισμένες τάσεις προς αυτήν την κατεύθυνση της περαιτέρω βιωματικής διαδικασίας, οι οποίες επεξεργασμένες πολιτισμικά σε βαθμό σύγκρουσης και μη επεξεργασμένες περαιτέρω για επίλυση, συνέθεσαν κατ' αρχήν το πρόβλημα.

(9) Σ' αυτές τις υποσημειώσεις επεξηγήθηκε η βιωματική χρησιμοποίηση των εννοιών, αναφορικά με την ψυχανάλυση: όταν σ' αυτές τις υποσημειώσεις είπα, ότι μερικές πελατοκεντρικές διατυπώσεις μπορούν να εκφραστούν ψυχαναλυτικά, δεν εννοούσα, ότι οι δύο διατυπώσεις ήταν στη πραγματικότητα ταυτόσημες, ή ότι η μια μπορεί να αναχθεί στην άλλη. Αντιθέτως, έχω επίγνωση των τεράστιων διαφορών κάθε έννοιας, καθώς και των θεωρητικών τους επιπλοκών, αλλά είναι ακριβώς αυτές οι τελευταίες, που μπορώ να βάλω στη άκρη, με τη βιωματική χρησιμοποίηση των εννοιών. Μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτές τις πολύ διαφορετικές θεωρητικές έννοιες στη βιωματική τους αναφορά, την οποία επίσης έχουν. Τότε ανακαλύπτω, ότι η βιωματική τους αναφορά είναι η ίδια.

Για παράδειγμα, πέρα από τη θεωρία, τι σημαίνει συγκεκριμένα ο όρος «δυναμική αλλαγή»; Όταν εμφανίζεται στη πράξη, σε τι αναφέρεται; Είναι πολύ κοντά σε αυτό, στο οποίο συγκεκριμένα αναφέρεται ο αρκετά διαφορετικός όρος που χρησιμοποιώ εγώ, «μετακίνηση του σημείου αναφοράς».

Το να χρησιμοποιείς έννοιες με αυτό τον τρόπο απαιτεί να βάζεις εκούσια στην άκρη τις θεωρητικές τους αντιφάσεις και να χρησιμοποιείς μόνο τις βιωματικές τους αναφορές. Αυτό σημαίνει να πηγαίνεις από το ένα σημείο σκέψης στο άλλο, μέσα από αυτό στο οποίο κάθε έννοια βιωματικά αναφέρεται, και μέσα από το τι κάνουμε εμείς με αυτό (πως το διαφοροποιούμε περαιτέρω), αντί να βαδίζουμε μόνο κατά

μήκος των θεωρητικών επιπλοκών. Αυτή είναι η βιωματική χρησιμοποίηση των εννοιών, η οποία στη θεωρία της βιωματικής διαδικασίας (Gendlin, 1962α, 1962β, 1966) αναπτύχθηκε ως μια θεωρία σκέψης.

(10) Στη προσωποκεντρική ορολογία, «ερμηνεία» σημαίνει ανεπαρκής ανταπόκριση. Η ερμηνεία αναφέρεται σ' αυτό το είδος της απόκρισης, η οποία εισάγει, διανοητικά - ή διαγνωστικά, σχετικό υλικό, που στη πραγματικότητα απομακρύνει τον πελάτη από τη βιωματική του ένδειξη και τον οδηγεί στην διανοητικοποίηση. Για να μην αναγνωρίζω με τίποτα άλλο από μόνο ορολογία, επέλεξα να γράψω αυτό το κεφάλαιο βασιζόμενος στο πως εμείς κατανοούμε το πιο αποτελεσματικό είδος θεραπευτικής ανταπόκρισης.

Στη δική μας χρήση των λέξεων η «ερμηνεία» αναφέρεται σ' αυτό που ορίζεται με τον άξονα «X» στο παραπάνω διάγραμμα. Προσπαθούμε να το αποφύγουμε. Υποθέτω πως και οι αποτελεσματικοί ψυχαναλυτές προσπαθούν να το αποφύγουν, όπως δείχνουν και οι προηγούμενες παραπομπές στον Fenichel.

(11) Σε όλη αυτή την εργασία συζητούμε, πως πρέπει να είναι μια θεραπευτική ανταπόκριση για να ξεκινήσει μία «διαδικασία θεραπευτικής διεργασίας» (working through process). Οι περισσότεροι θεραπευτές συμφωνούν στο ότι η ψυχοθεραπεία δεν μπορεί να είναι μόνο διανοητική, αλλά θα πρέπει να εμπεριέχει μία «επαναβίωση», μία «συναισθηματική διαδικασία αφομοίωσης» (emotional digesting), μια αλληλεπιδραστική «μεταβιβαστική» διαδικασία, κατά την οποία ο πελάτης δεν μιλάει μόνο για τα συναισθήματα του, αλλά τα ξαναζεί και τα νιώθει σε σχέση με τον θεραπευτή.

Αλλά, ακόμη και αυτό, αν και πολύ αληθινό, δεν χαρακτηρίζει εν τούτοις την διαδικασία αλλαγής. Δεν είναι αρκετό, το ότι ο πελάτης επαναλαμβάνει με τον θεραπευτή τα απροσάρμοστά του συναισθήματα και τρόπους με τους οποίους δημιουργεί

διαπροσωπικές καταστάσεις. Ούτως ή άλλως, ο πελάτης τα επαναλαμβάνει αυτά με τον καθένα στη ζωή του, και όχι μόνο με τον θεραπευτή. Συνεπώς, η καθαρή επανάληψη, ακόμη και όταν αυτή οδηγεί σε συγκεκριμένη επαναβίωση, δεν επιλύει τίποτα. Κατά κάποιον τρόπο, με τον θεραπευτή, ο ασθενής δεν επαναλαμβάνει μόνο – πηγαίνει πέρα από την επανάληψη. Δεν ξαναζει – ζει περαιτέρω, αν λύσει τα προβλήματα βιωματικά.

Η ψυχαναλυτική βιβλιογραφία είναι λεπτομερής σε ότι αφορά περιεχόμενα προσωπικότητας και συγκρούσεις, αλλά πενιχρή στο πώς συμβαίνει η «διαδικασία θεραπευτικής διεργασίας» (working through). Παρομοίως είναι λεπτομερής σε ότι αφορά την επανάληψη και την επαναβίωση της «μεταβίβασης», αλλά πενιχρή στο πώς συγκεκριμένα εμφανίζεται ο «διαχείριση» ή το «παράκαμψη» της μεταβίβασης. Αλλά αυτό το τελευταίο, είναι ασφαλώς, όπως και η μεταβίβαση, μία συγκεκριμένη ζωντανή αλληλεπίδραση. Είναι μέρος της μεταβίβασης, τα τελευταία της στάδια, και είναι η μόνη διάσταση της μεταβίβασης που αλλάζει κάτι, πολύ περισσότερο από απλά επαναλαμβανόμενες εμπειρίες.

(12) Με αυτό τον τρόπο οι βιωματικές διατυπώσεις της ψυχανάλυσης, τις οποίες προσέφερα σ' αυτές τις υποσημειώσεις, διαφωτίζουν το ότι η ψυχανάλυση μπορεί να γίνει βιωματική, έτσι όπως έχει ήδη γίνει η πελατοκεντρική θεραπεία. Μπορούμε να διατηρήσουμε τις διάφορες θεωρητικές έννοιες με όλη τους την ακρίβεια και με τις διαφορές ανάμεσα τους (έτσι ώστε να μπορούμε να επιχειρηματολογήσουμε λογικά και θεωρητικά, αν θελήσουμε), και ταυτόχρονα να διαμορφώσουμε και να διαφοροποιήσουμε τα βιωματικά συγκεκριμένα γεγονότα, στα οποία αναφερόμαστε. Μία τέτοια βιωματική ακρίβεια βοηθάει επίσης να αναπτυχθούν επαρκώς ειδικές έννοιες που οδηγούν σε λειτουργικές ερευνητικές μεταβλητές, έτσι ώστε διαφορές σε θεωρητικό επίπεδο να μπορούν να ξεδιαλυθούν, τόσο με πιο ιδιαίτερες εμπειρικές αναφορές, όσο και με έρευνα.

Ελληνικό Κέντρο Focusing

Λεωφ. Αλεξάνδρας 79

114 74 Αθήνα – Ελλάδα

Τηλ./Fax: +30 210 64 59 459

www.focusing.gr